



MUSCLE
SHREDDED

FATLOSS PROGRAM

Guia para Definição Muscular

I S E N Ç Ã O D E R S P O N S A B I L I D A D E

Todas as informações contidas neste guia são provenientes das minhas experiências pessoais ao longo de vários anos na área de treinamento e competições no fitness.

Embora eu tenha me esforçado, ao máximo, para garantir a precisão e a mais alta qualidade dessas informações e acredite que todas as técnicas e métodos aqui descritos sejam altamente efetivos, eu não me responsabilizo por erros ou omissões.

Caso sua situação de não se adeque as informações contidas neste e-book, nós podemos te ajudar apenas na parte de treinamento. A parte nutricional deve ser ministrada por um profissional capacitado.

D I R E I T O S A U T O R A I S

Este guia está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o guia são reservados. Você não tem permissão para vender este guia nem para copiar/reproduzir o conteúdo do guia em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

SUMÁRIO

- Sobre o autor

- Introdução

1. O programa Muscle Shredded

Como é e para quem serve?

2. Exercícios aeróbios

Faça de acordo com o seu perfil

Perfil 1 - Intermediários

Perfil 2 - Intermediários treinados

Perfil 3 - Avançados

3. Cronogramas para seguir definindo

Outros programas que posso fazer em conjunto

- Para rapazes

- Para moças

4. Nutrição

Como calcular sua taxa metabólica basal

Calculo para rapazes

Cálculo para moças

Fórmula rápida

Dieta tranquila

Dieta extrema

Considerações Finais

SOBRE O AUTOR



Vinicius Piffardini é Bacharel em Educação Física pela Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU) em São Paulo.

Competiu no Fisiculturismo nacional e internacional de 2010 à 2019 e ainda neste período atuou como preparador de atletas.

São 22 anos se aperfeiçoando e se especializando na área de musculação e treinamento de força de níveis iniciante à alta performance.

Hoje exerce o papel de CEO da Super Treinos, empresa que atende alunos e professores de educação física.

INTRODUÇÃO

Este material tem como objetivo complementar informações do programa de musculação *Muscle Shredded* disponível no aplicativo Super Treinos para que você consiga otimizar os resultados de definição muscular.

Ainda, fornecer sequências de outros programas similares para dar seguimento no processo de definição muscular.

A parte nutricional deste material foi baseada inteiramente em cima das minhas experiências práticas e estudos ao longo de anos trabalhando com fisiculturismo e fitness.

SESSÃO 1

O PROGRAMA

Como é e para quem serve?

Muscle Shredded é um programa de musculação para acelerar a queima de gordura à partir de um nível intermediário de treino (praticantes que treinam à pelo menos 1 ano). O programa ainda estimula a hipertrofia e a força muscular.

São seis semanas intensas com periodização linear e linear reversa, treinando o corpo por completo 2x na semana com exercícios multi e mono-articulares separados por sessão.

Mas eu não posso ir a academia 6x/ semana. E aí?

A divisão corporal do programa é ABC e pode ser seguida por pessoas que vão de 3 à 6x/ semana no ginásio. Confira mais no vídeo abaixo:



Clique para assistir o vídeo explicativo

SESSÃO 2

AERÓBIOS

Como devo fazer?

Logo que começar os treinos no Muscle Shredded, você perceberá que não tem cardio no final dos treinos.

Esta foi uma sessão que preferi fazer separada justamente para atender diferentes necessidades.

Veja abaixo qual é o seu perfil para poder se orientar corretamente:

PERFIL 1

Sou praticante **INTERMEDIÁRIO** de musculação. Treino com pouca regularidade mas agora quero "pegar firme"

No primeiro momento, não precisa se preocupar com cardio. Apenas siga os treinos para você se adaptar e ganhar condicionamento nas próximas 6 semanas.

PERFIL 2

Sou praticante **INTERMEDIÁRIO** mas estou treinando firme na musculação há pelo menos 6 meses.

Opção de cardio após os treinos:

20 à 30 minutos de Escada, Elíptico, Bike ou Esteira com inclinação usando uma intensidade que seus batimentos fique por volta de 140bpm.

Opção de cardio em jejum ou em outro período do dia:

30 à 40 minutos de Escada, Elíptico, Bike ou Esteira com inclinação usando uma intensidade que seus batimentos fique por volta de 120bpm.

Escolha uma das duas opções.

Se fizer em jejum, não precisa fazer pós treinos.
E vice-versa.

Frequência semanal: 3 à 4x na semana

PERFIL 3

Sou praticante **AVANÇADO** de musculação. Treino regularmente e agora quero secar.

Opção de cardio após os treinos:

30 à 45 minutos de Escada, Elíptico, Bike ou Esteira com inclinação usando uma intensidade que seus batimentos fique por volta de 140bpm.

Opção de cardio em jejum:

45 à 60 minutos de Escada, Elíptico, Bike ou Esteira com inclinação usando uma intensidade que seus batimentos fique por volta de 120bpm.

Escolha uma das duas opções.

Se fizer em jejum, não precisa fazer pós treinos.
E vice-versa.

Frequência semanal: 4 à 6x na semana

Observações:

Inicie gradativamente. Se a recomendação é 30 à 45 minutos, comece com 30 e aumente de 5 em 5 minutos a cada duas semanas.

Não precisa "matar a pau" já de cara.
Comece DEVAGAR!

SESSÃO 3

CRONOGRAMAS

Outros programas para continuar secando.

O programa **MUSCLE SHREDDED** tem apenas 6 semanas. É uma periodização linear e reversa muito boa para você fazer em conjunto com outros programas do aplicativo.

Portanto, vamos detalhar a ordem dos programas para serem seguidos para cada gênero.

No masculino trabalharemos mais os membros superiores e no feminino priorizaremos mais os membros inferiores.

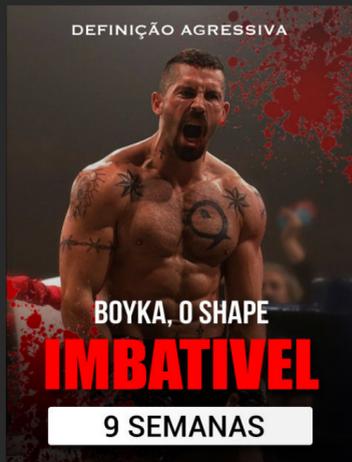
Segue abaixo os cronogramas na ordem para você fazer dentro do app:

PARA RAPAZES



1º Programa: MUSCLE SHREDDED
Tempo: 6 semanas

Divisão ABC, corpo completo sendo treinado 2x na semana se treinar 6x.



2º Programa: BOYKA
Tempo: 9 semanas

Divisão ABCDE para 5x/ semana. Programa contem cardio e funcional.



3º Programa: X-SHRED
Tempo: 8 semanas

Divisão ABC1 e ABC2, adaptável para 3 à 6x/semana. Programa contem cardio agressivo e intervalos curtos.



4º Programa: MUSCLE SHREDDED
Tempo: 6 semanas

O programa pode ser feito novamente por ser uma periodização linear.



5º Programa: DRAGO
Tempo: 6 semanas

Divisão ABCDEF com musculação e funcional alternados.

PARA MOÇAS



1º Programa: MUSCLE SHREDDED
Tempo: 6 semanas

Divisão ABC, corpo completo sendo treinado 2x na semana se treinar 6x.



2º Programa: LEAN BODY
Tempo: 8 semanas

Musculação com cardio. Fullbody 2x/semana



3º Programa: WELLNESS 2
Tempo: 16 semanas

Musculação avançada com muito cardio e divisão para privilegiar os Inferiores.



4º Programa: MUSCLE SHREDDED
Tempo: 6 semanas

O programa pode ser feito novamente por ser uma periodização linear.

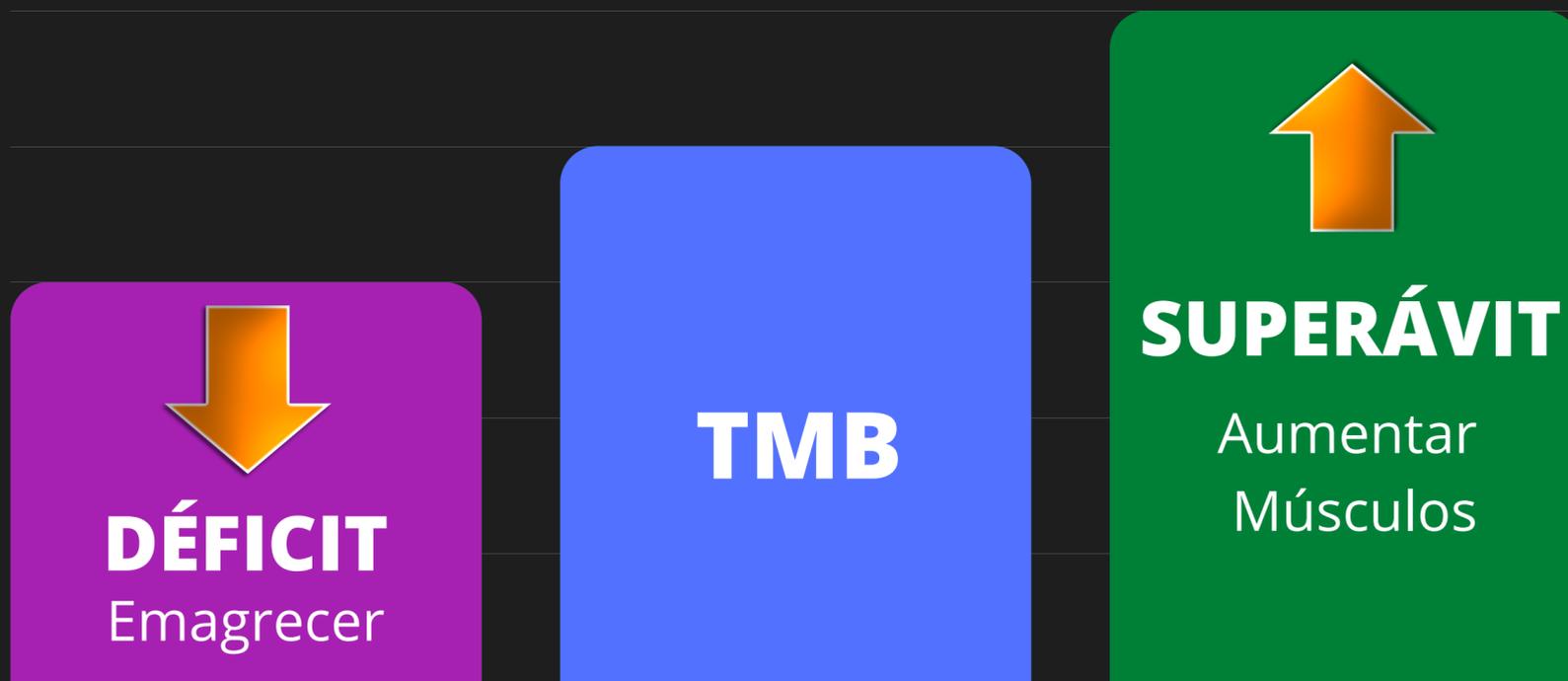


5º Programa: XTREME WELLNESS
Tempo: 12 semanas

Divisão ABCDEF com musculação, cardio e alongamentos.

NUTRIÇÃO

O primeiro passo para emagrecer é encontrar a sua taxa metabólica basal somando as atividades físicas para entrarmos em déficit.



Vamos encontrar a taxa metabólica basal através da
Fórmula de Harris Benedict

Fórmula para Rapazes

$$66 + (13,7 \times \text{kg}) + (5,0 \times \text{cm}) - (6,8 \times \text{idade})$$

Exemplo: 93kg / 1,77cm / 36 anos = 1987 KCAL

Fórmula para Moças

$$665 + (9,6 \times \text{kg}) + (1,8 \times \text{cm}) - (4,7 \times \text{idade})$$

Exemplo: 60kg / 1,65cm / 32 anos = 1384 KCAL

Agora precisamos somar os valores aproximados das atividades físicas em cima do valor da taxa metabólica de repouso.

Treinos de Musculação: 300 - 500 calorias em média

Cardio: 100 - 200 calorias em média

Somando um gasto médio de **600 kcal das atividades físicas** para os valores acima, nós chegaríamos a TMB:



$$1987 + 600 = 2487 \text{ Kcal}$$



$$1387 + 600 = 1887 \text{ Kcal}$$

A partir destes valores, vamos subtrair 300 à 500 calorias (valor médio) para entrarmos em déficit.



$$2487 \text{ Kcal} - 300\text{kcal} = 2187 \text{ kcal}$$



$$1887 \text{ Kcal} - 300\text{kcal} = 1587 \text{ kcal}$$

Estes são os valores finais da equação. Achou muita coisa? Relaxa. Confira abaixo algumas formas mais rápidas para calcular os valores.

Fórmula Rápida

Seu peso corporal x 20 = TMB (valor aproximado)
+ valores de treinos.

Sites para Calcular

Harris-Benedict
Calculator

<http://www.nafwa.org/harrisbenedict.php>

Unimed
TMB

<http://unimed.coop.br/portalunimed/aplicativos/tmb/>

Super Dica

Para não ter que cortar muitas calorias da dieta, procure sempre treinar pesado e fazer os cardios dos programas. Eles ajudam a aumentar sua TMB e conseqüentemente você alcançará resultados mais expressivos.

O treino intenso é a grande sacada da fase de definição ;)

DIETA TRANQUILA

Confira abaixo como é minha dieta para definir sem necessidades competitivas.

1ª Refeição:

- 120g hambúrguer de patinho caseiro
- 150g arroz integral
- verduras

2ª Refeição

- 80g aveia em flocos
- 45g whey protein concentrado
- 5g creatina

3ª Refeição:

- 120g frango
- 150g arroz integral
- verduras

4ª Refeição:

- 120g frango
- 150g mandioquinha
- verduras

As quantidades de proteínas (frango, claras, carne e whey) eram fixas. A única alteração que fazia para mais ou para menos era nas quantidades de carboidratos. Nós chamamos isso de "oscilação de carbo".

Podemos incluir isso em um próximo material ;)

DIETA EXTREMA

Confira abaixo como era minha dieta para secar a níveis competitivos.

Basicamente 100% de alimentos sólidos sem Whey.
10% de gordura / 20% de carbo / 80% proteínas.

1ª Refeição:

- 8 Claras cozidas / Café

2ª Refeição

- 150g de Frango

3ª Refeição:

- 150g de Tilápia / 100g de Batata doce
- Alface, brócolis

4ª Refeição:

- 150g de Frango / 100g de Batata Doce
- Alface, brócolis

5ª Refeição

- 150g de Frango
- Pepino, tomate

6ª Refeição

- 8 Claras + 1 gema
- Pepino, tomate

MONITORE SUA DIETA DENTRO DO APP

Na aba de nutrição dentro do aplicativo Super Treinos, você pode monitorar os macros de 3 cardápios da sua dieta cadastrando os alimentos e as refeições facilmente. Veja como é:

NUTRIÇÃO

Plano A | Plano B | Dia do Lixo

Olá, José Carlos
Monitore sua alimentação principal.

2922 Calorias

- Carboidratos 236g
- Proteínas 237g
- Gorduras 123g

Veja mais

Você pode cadastrar até 4 refeições por grupo. 4/4

- +** Café da Manhã 642,00 kCal
- +** Almoço 720,10 kCal
- +** Pré-treino 718,00 kCal

Início | Agenda | **Nutrição** | Biblioteca | Perfil

CADASTRAR NOVA REFEIÇÃO

Nome da Refeição: Almoço **SALVAR**

Exibir alimentos selecionados (1/10)

Frango

- Filezinho de frango, sassami, temperado, cozido (sadia) ✓
- Frango, asa (assada) ✓
- Frango, coxa ✓
- Frango, peito (cozido) ✓
- Frango, peito (grelhado) ✓

Qtd padrão: 100g / **Minha qtd: 150g**

Calorias:	247,50kcal	G Monosaturada:	1,80g
Carboidratos:	0,00g	G Poliinsaturada:	1,05g
Açúcares:	0,00g	Colesterol:	127,50mg
Proteínas:	46,53g	Fibras:	0,00g
Gordura Total:	5,35g	Sódio:	111,00mg
G Saturada:	1,50g	Potássio:	384,00mg

Início | Agenda | **Nutrição** | Biblioteca | Perfil

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os treinos intensos de musculação são a base para você alcançar resultados satisfatórios.

Os cardios são complementos.
A dieta é tão importante quanto o treino.

Procure manter uma boa regularidade nos treinos e seguir sua dieta elaborada por você ou por um profissional capacitado.
De nada adianta fazer 1 semana e folgar a outra.
Regularidade é a chave!

Nós da equipe Super Treinos® estamos a sua disposição para te ajudar no que for preciso.

Sinta-se livre para entrar em contato conosco através dos meios abaixo:

E-mail suporte@supertreinosapp.com.br

Whats (21) 99968 9767
(11) 98093 2203

Faça parte do time!

