MATERIAL OFICIAL DO ALUNO • MANOTOXI GYM

Sistema de Periodização & Dupla Progressão (12 Semanas)

Como progredir carga todas as semanas sem lesionar, quando aplicar o Deload estratégico e tabela de controle de evolução.

1. Como Funciona o Método da Dupla Progressão

O erro número 1 nas academias é tentar subir o peso na barra toda semana sacrificando a amplitude, ou repetir exatamente o mesmo peso e as mesmas 10 repetições por meses. A **Dupla Progressão** resolve isso trabalhando com uma faixa de repetições (ex: **8 a 12 repetições**):

- **Passo 1:** Escolha uma carga com a qual você consiga fazer pelo menos o limite inferior da faixa (8 repetições) em RIR 1-2.
- **Passo 2:** Mantenha a mesma carga nos treinos seguintes, buscando adicionar +1 repetição por série a cada semana (ex: 9, 10, 11 repetições).
- **Passo 3:** Quando você atingir o topo da faixa (12 repetições limpas) em todas as séries válidas do exercício, aumente a carga em 2,5% a 5% no próximo treino e volte para 8 repetições!

EXEMPLO REAL NO SUPINO HALTERES (3x 8-12): Semana 1 (30kg): 9, 8, 8 reps -> Semana 2 (30kg): 11, 10, 9 reps -> Semana 3 (30kg): 12, 12, 11 reps -> Semana 4 (32kg): 9, 8, 8 reps!

2. Estrutura do Mesociclo de 12 Semanas + Deload

Semana	Fase do Bloco	Intensidade (RIR)	Volume (Séries)	Diretriz Prática
Semana 1	Introdução / Base	RIR 2 a 3	Volume MEV/MAV	Estabelecer cargas iniciais e perfeição técnica
Semanas 2 a 4	Acumulação Progressiva	RIR 1 a 2	Volume MAV	Bater recordes de repetições ou carga toda semana
Semana 5	Pico do 1º Bloco	RIR 0 a 1	Volume MAV+	Máximo esforço controlado antes da recuperação
Semana 6	DELOAD ESTRATÉGICO	RIR 3 a 4	50% das séries	Reduzir séries pela metade e manter 85-90% da carga
Semanas 7 a 10	Intensificação (2º Bloco)	RIR 1 a 2	Volume MAV	Superar as marcas das semanas 2 a 5 com corpo descansado
Semana 11	Overreaching Funcional	RIR 0 a 1	Volume MRV	Semana de choque de intensidade

Semana	Fase do Bloco	Intensidade (RIR)	Volume (Séries)	Diretriz Prática
Semana 12	Deload & Avaliação	RIR 3 a 4	50% das séries	Fotos comparativas, medidas e transição de fase

3. Folha de Registro Semanal de Medidas & Cargas Chave

Semana	Peso (kg)	Cintura (cm)	Braço (cm)	Supino (kg x reps)	Agachamento (kg x reps)	Remada (kg x reps)
Semana 1						
Semana 2						
Semana 3						
Semana 4						
Semana 5						
Semana 6 (Deload)						
Semana 7						
Semana 8						
Semana 9						
Semana 10						
Semana 11						
Semana 12						

Material Exclusivo para Alunos • Proibida a reprodução sem autorização