



GUIA GRATUITO · BASEADO EM CIÊNCIA

PUSH PULL LEGS NA PRÁTICA

8 semanas para aprender a treinar forte, executar melhor e construir resultado com método.

PUSH

PULL

LEGS

TREINE COMO ALGUÉM QUE QUER RESULTADO.

não como alguém que só quer terminar o treino

EVOLUÇÃO INTELIGENTE · @BASEHUMANA.FIT



ANTES DE COMEÇAR

TREINO BOM NÃO É ALEATÓRIO

Este guia foi feito para quem quer usar uma divisão Push, Pull, Legs simples, forte e prática. A ideia não é colocar mil exercícios: é fazer cada série com intenção.

1 Execução

Controle o movimento antes de pensar em aumentar peso.

2 Carga

Use uma carga que realmente desafie suas séries válidas.

3 Intensidade

Chegue perto da falha técnica sem destruir a forma.

4 Progressão

Anote cargas e repetições para evoluir semana a semana.

Treino forte não é treino desorganizado.

É carga, técnica, descanso e repetição bem feita - semana após semana.

Material educativo. Ajuste cargas, exercícios e amplitude caso exista dor, limitação ou orientação profissional específica.



A BASE DO MÉTODO

3 SÉRIES. MAS NÃO IGUAIS.

A maioria dos exercícios terá 3 séries. A diferença está na função de cada uma. Você não vai fazer 3 séries leves e chamar isso de treino pesado.

SÉRIE 1

Reconhecimento

Cerca de 12 repetições. Sinta a carga, ajuste a posição e refine a técnica.

SÉRIE 2

Preparatória

Aumente a carga. Faça cerca de 8 a 10 repetições para preparar a série pesada.

SÉRIE 3

Válida

Carga alta, execução limpa e esforço real. Chegue perto da falha técnica.

Série válida não é aquecimento disfarçado.



QUANDO USAR 4 SÉRIES

O PRIMEIRO EXERCÍCIO MANDA

No primeiro exercício de cada treino, use 4 séries. Ele costuma ser o movimento mais pesado e mais importante do dia.

- | | | |
|----------|--|------------------|
| 1 | Aquecimento técnico
carga confortável, movimento limpo | 12 reps |
| 2 | Preparatória
aumente a carga e teste o padrão | 8-10 reps |
| 3 | Válida pesada
alto esforço, perto da falha técnica | 6-10 reps |
| 4 | Válida pesada
repita a carga ou ajuste para manter qualidade | 6-10 reps |

Regra simples

Se a técnica ficou limpa e você bateu o topo da faixa de reps, aumente um pouco a carga na próxima sessão.



TREINAR FORTE COM CONTROLE

FALHA TÉCNICA & DESCANSO

Falhar não é fazer feio. Falha técnica é quando você não consegue completar outra repetição mantendo o padrão correto.

O QUE CONTA

- execução limpa
- amplitude segura
- controle na descida
- esforço real
- 0-1 rep em reserva

DESCANSO

Grandes exercícios	1:30 a 2:30 min
Isoladores	1:00 a 2:00 min
Sem fôlego?	espere um pouco mais
Objetivo	repetir força e técnica

A série termina quando a técnica acaba.

Intensidade não é bagunça. É chegar no limite mantendo o músculo alvo trabalhando.



PLANO DE EVOLUÇÃO

8 SEMANAS, 3 INTENSIDADES

As cores mostram a intenção da semana. Azul para técnica e carga controlada, vermelho para intensidade e branco para controle/consolidação.

CURVA DE INTENSIDADE DO CICLO



Regra do ciclo

Nas semanas vermelhas, as séries válidas ficam mais fortes. Nas semanas brancas, mantenha a técnica e consolide o progresso.



ORGANIZAÇÃO SEMANAL

PPL 2X NA SEMANA

A divisão trabalha os principais grupos duas vezes por semana. Você alterna exercícios e ângulos sem precisar trocar tudo a cada treino.

SEG	PULL A	costas + bíceps
TER	PUSH A	peito + ombro + tríceps
QUA	LEGS A	quadríceps + posterior
QUI	PULL B	costas + bíceps
SEX	PUSH B	peito + ombro
SÁB	LEGS B	posterior + quadríceps
DOM	DESCANSO	recuperação

Repetição com progressão vira resultado.



COSTAS + BÍCEPS

PULL A

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e séries válidas. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Remada curvada	4x	Tronco firme. Puxe com os cotovelos e evite transformar o movimento em impulso.
Remada baixa triângulo	3x	Traga o cotovelo para trás, contraia as costas e controle a volta.
Pulley aberto	3x	Pense em descer os cotovelos, não apenas puxar com as mãos.
Pulley triângulo	3x	Peito alto e puxada em direção à parte superior do peito.
Lombar no banco	3x	Suba controlando o tronco. Não jogue o corpo para cima.
Rosca Scott	3x	Controle a descida e não tire o braço do apoio.

Dica Base Humana

Costas crescem quando você aprende a puxar com as costas, não apenas com os braços.



COSTAS + BÍCEPS

PULL B

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e séries válidas. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
T-Bar Row	4x	Segure o tronco estável. Puxe forte sem perder controle.
Remada mão fechada	3x	Amplitude completa. Não encurte a puxada para colocar mais peso.
Serrote	3x	Deixe a escápula trabalhar. Puxe o cotovelo para trás e controle a descida.
Pulley aberto	3x	Cotovelo levemente à frente do tronco. Evite puxar só com bíceps.
Rosca Scott	3x	Mantenha tensão. Não relaxe totalmente no fim da descida.
Rosca direta corda	3x	Cotovelos firmes. Suba contraindo e desça devagar.

Dica Base Humana

Carga alta só vale quando a tensão chega no músculo certo.



PEITO + OMBRO + TRÍCEPS

PUSH A

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e séries válidas. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Supino inclinado halteres	4x	Ombros levemente abaixo da linha dos cotovelos. Desça controlando e empurre forte.
Supino reto máquina	3x	Não deixe o ombro subir demais. Estabilize as escápulas e mantenha o peito ativo.
Supino declinado	3x	Controle a descida. Não bata a carga e não perca amplitude.
Voador	3x	Abra com controle e feche contraindo o peito. Não transforme em movimento de ombro.
Elevação frontal	3x	Suba até a linha dos ombros. Evite jogar o corpo para trás.
Elevação lateral	3x	Cotovelos levemente flexionados. Suba controlando e desça devagar.
Tríceps corda polia	3x	Cotovelos fixos. Abra a corda no final e contraia forte.

Dica Base Humana

Peito precisa de carga, ombro precisa de controle e tríceps precisa de finalização.



PEITO + OMBRO

PUSH B

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e séries válidas. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Supino inclinado máquina	4x	Ajuste o banco para o movimento ficar confortável no ombro. Empurre com estabilidade.
Supino reto halteres	3x	Desça com controle. Não deixe os halteres abrirem demais.
Crucifixo inclinado	3x	Use menos carga e mais controle. Sinta o alongamento do peito.
Desenvolvimento	3x	Desça até o ponto seguro para o ombro. Suba forte e controle a volta.
Elevação lateral máquina	3x	Tensão constante. Não relaxe completamente no final.
Elevação lateral halteres	3x	Sem impulso. O ombro trabalha; a lombar não entra no exercício.

Dica Base Humana

Nem todo exercício precisa de ego. Alguns precisam de precisão.



QUADRÍCEPS + POSTERIOR + GLÚTEO

LEGS A

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e séries válidas. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Hack	4x	Desça o máximo que conseguir mantendo controle. Não sacrifique amplitude por carga.
Leg press	3x	Maior amplitude possível com segurança. Qualidade antes do peso.
Cadeira extensora	3x	Suba forte, segure 1 segundo no topo e desça devagar.
Mesa flexora	3x	Contraia forte atrás da coxa e controle a volta.
Elevação de quadril	3x	Suba contraindo glúteos. Segure no topo e desça controlando.

Dica Base Humana

Perna cresce com amplitude, controle e coragem para sustentar a série.



POSTERIOR + QUADRÍCEPS + GLÚTEO

LEGS B

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e séries válidas. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Cadeira flexora	4x	Ajuste bem a máquina. Flexione forte e controle a descida.
Abdutor	3x	Abra com controle. Segure 1 segundo na contração e evite fazer rápido demais.
Pêndulo	3x	Desça com amplitude e mantenha os pés firmes. Evite meia repetição.
Cadeira extensora	3x	Subida forte, contração no topo e descida lenta.
Stiff	3x	Quadril para trás, coluna estável e posterior alongando com controle.

Dica Base Humana

Treino de perna não é pressa. É tensão bem aplicada.



COMO SABER SE EVOLUIU

CARGA, REPS E CONTROLE

Seu treino precisa deixar registro. Sem anotação, você não sabe se está evoluindo ou apenas repetindo a mesma semana.

1 Progressão simples

Se você fez a última série válida no topo da faixa de repetições, com boa execução, suba um pouco a carga no próximo treino.

2 Qualidade antes do ego

Se a carga subiu mas a amplitude caiu, a progressão não foi real. Primeiro controle, depois peso.

3 Checklist da semana

Marque: treinei os 6 dias, anotei cargas, mantive a técnica, dormi bem e cheguei perto da falha nas séries válidas.

MODELO DE ANOTAÇÃO

Exercício | carga | reps da série válida | sensação | ajuste para próxima sessão



BASEADO EM EVIDÊNCIA

A CIÊNCIA POR TRÁS

O guia usa princípios consolidados da literatura: volume semanal, frequência, proximidade da falha, carga e descanso entre séries.

REFERÊNCIA

Volume semanal

Schoenfeld et al., 2017

Relação dose-resposta entre volume de treino e hipertrofia.

REFERÊNCIA

Frequência

Schoenfeld et al., 2016

Treinar o músculo 2x/semana pode ajudar a distribuir melhor o volume.

REFERÊNCIA

Carga e esforço

Schoenfeld et al., 2017; Morton et al., 2016

Cargas diferentes podem gerar hipertrofia quando existe esforço alto.

REFERÊNCIA

Falha técnica

Grgic et al., 2022

Falha não é obrigatória em tudo, mas treinar perto dela é uma ferramenta útil.

REFERÊNCIA

Descanso

Schoenfeld et al., 2016

Descansos maiores ajudam a manter performance em séries pesadas.

Este material não substitui avaliação individual. Dor articular, lesão, limitação técnica ou dúvida de execução devem ser avaliadas por profissional habilitado.



EVOLUÇÃO COMEÇA PELA **BASE**

Use este guia por 8 semanas. Aprenda os movimentos, controle a técnica, aumente carga quando possível e faça as séries válidas com intenção real.

**TREINE FORTE.
MAS TREINE CERTO.**

SEGUIR @BASEHUMANA.FIT