



Olá, tudo bem por aí?

Já assistiu à primeira aula sobre o teste de barra?

Ela está imperdível. Apresentamos os principais fatores de sucesso na execução correta desse importante teste.

Com certeza ele será exigido no TAF do seu concurso público.

Fique atento!

Inicie agora o treinamento físico.

Preparamos uma sequência de aulas para otimizar o aprendizado e o desempenho, ou seja, executar com perfeição o teste de barra fixa dinâmico.

Bom, vamos iniciar com uma explicação rápida desse treinamento físico.

Ele foi **planejado para o nível iniciante**, mas você que já tem experiência e um maior nível de aptidão física também poderá usufruir.

Nós podemos nomeá-lo de periodização.

E o que é essa periodização?

A periodização é a separação do treinamento físico em períodos. O primeiro período é denominado Fase Básica e o segundo Fase Específica.

Dessa forma, você terá um suporte fisiológico básico, a fim de suportar a exigência do teste de barra fixa dinâmico e acertar a execução do movimento previsto no edital do seu concurso.

Depois, poderemos aumentar a intensidade do treinamento na fase específica e direcionar ainda mais os exercícios físicos para o sucesso no TAF.

A sua periodização foi **dividida em 4 semanas de Fase Básica, totalizando 12 treinos.**

A característica da Fase Básica é o volume de treino, que é medido pelo número de exercícios, séries, intervalos e outros marcadores. Ou seja, aumentaremos a quantidade ao longo das semanas.

Ah, foram incluídos, também, aqueles exercícios chamados de educativos.

Na aula demonstrativa você teve a oportunidade de conhecer os principais educativos

Você precisa entender o movimento correto e praticar.



Isso o levará a uma perfeita execução, e ainda, ganhará força muscular suficiente para realizar o máximo de repetições nesse teste físico.

O avaliador do TAF é rigoroso e você precisa ter confiança e segurança durante a execução.

Lembre-se, também, de realizar exercícios preparatórios de aquecimento antes de iniciar o treino. O corpo necessita de um pequeno estímulo para “ativar”.

Os exercícios de aquecimento podem ser de livre escolha, porém, é interessante enfatizar movimentos de rotação da articulação do ombro e do punho.

Caso você tenha necessidade de realizar exercícios simples de alongamento, poderá realizá-los sem prejuízo dessa parte de treino.

Alimente-se e hidrate-se adequadamente e de acordo com as exigências do treinamento físico.

Bom, vamos começar?

A seguir, apresento os treinos que deverão ser realizados nas próximas **4 semanas**.

Faça pelo menos três vezes na semana. Respeite o período de descanso. Ele também faz parte do treinamento.

Domine o TAF!

Bom treino!

Eduardo Schneider – www.blogdotaf.com.br

Periodização TAF – treinamento físico teste de barra fixa dinâmico

Semana 1						
Treinos	Exercício	Séries do exercício	Intervalo entre séries	Repetições do exercício	Observação	Nível de dificuldade
Treino 1	Executar o exercício 1	3	1'30"	Entre 10 e 15 repetições	Apoiar os dois pés no solo. Evitar o movimento do quadril.	Baixo
	Executar o exercício 3	2	1'30"	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás corpo	Baixo
	Exercício 1: remada na barra baixa pegada pronada. Exercício 3: dependurar-se na barra, pegada pronada e ativação dos ombros e escápulas. Cadência ou velocidade de execução: 1010 – igual na fase excêntrica e concêntrica					
Descanso						
Treino 2	Executar o exercício 1	3	1'30"	Entre 10 e 15 repetições	Apoiar os dois pés no solo.	Baixo
	Executar o exercício 3	2	2'00"	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás.	Baixo
	Exercício 1: remada na barra baixa pegada pronada. Exercício 3: dependurar-se na barra, pegada pronada e ativação dos ombros e escápulas. Cadência ou velocidade de execução: 1010 – igual na fase excêntrica e concêntrica.					

Consulte a aula em vídeo na área do aluno: exercício 1 e 2

Semana 1						
Treinos	Exercício	Séries do exercício	Intervalo entre séries	Repetições do exercício	Observação	Nível de dificuldade
Treino 3	Executar o exercício 2	2	3'30"	Entre 10 e 15 repetições ou atingir a falha concêntrica – puxar a barra	Apoiar apenas os calcanhares no solo. Manter o quadril alinhado ao tronco. Posição de prancha inclinada os dois pés no solo.	Intermediário
	Executar o exercício 3	3	1'30"	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás.	Baixo
<p>Exercício 2: remada na barra baixa pegada pronada e corpo inclinado, prancha inclinada. Exercício 3: dependurar-se na barra, pegada pronada, e ativar ombros e escápulas, puxar o corpo para cima. Cadência ou velocidade de execução: 1010 – igual na fase excêntrica e concêntrica.</p>						

Consulte a aula em vídeo na área do aluno: exercício 2 e 3

Periodização TAF – treinamento físico teste de barra fixa dinâmico

Semana 2						
Treinos	Exercício	Séries do exercício	Intervalo entre séries	Repetições do exercício	Observação	Nível de dificuldade
Treino 1	Executar o exercício 1	3	1'30''	Entre 10 e 15 repetições ou a falha do movimento	Apoiar os dois pés no solo. Evitar o movimento do quadril.	Baixo
	Executar o exercício 3	2	2'00''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás.	Intermediário
Treino 2	Executar o exercício 3	2	2'00''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás. no solo.	Baixo
	Executar o exercício 2	2	1'30''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Apoiar apenas os calcanhares no solo. Manter o quadril alinhado ao tronco. Posição de prancha inclinada os dois pés no	Intermediário

					solo.	
<p>Exercício 1: remada na barra baixa pegada pronada. Exercício 2: remada na barra baixa pegada pronada e corpo inclinado, prancha inclinada. Exercício 3: dependurar-se na barra, pegada pronada e ativação dos ombros e escápulas... Cadência ou velocidade de execução: 1010 – igual na fase excêntrica e concêntrica</p>						

Consulte a aula em vídeo na área do aluno: exercício 2 e 3

Semana 2						
Treinos	Exercício	Séries do exercício	Intervalo entre séries	Repetições do exercício	Observação	Nível de dificuldade
Treino 3	Executar o exercício 2	2	1'30"	Entre 10 e 15 repetições ou até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Apoiar apenas os calcanhares no solo. Manter o quadril alinhado ao tronco. Posição de prancha inclinada.	Intermediário
	Executar o exercício 4	2	3'00"	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento de ultrapassar o queixo da barra	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás.	Intermediário
<p>Exercício 2: remada na barra baixa pegada pronada e corpo inclinado, prancha inclinada. Exercício 4: Apoiar os pés no solo e flexionar os joelhos. Impulsionar com a extensão dos joelhos, transferir a força para os braços e ombros e puxar a barra – flexão dos cotovelos e ultrapassar o queixo da barra.</p>						

Consulte a aula em vídeo na área do aluno: exercício 2 e 4

Periodização TAF – treinamento físico teste de barra fixa dinâmico

Semana 3						
Treinos	Exercício	Séries do exercício	Intervalo entre séries	Repetições do exercício	Observação	Nível de dificuldade
Treino 1	Executar o exercício 3	2	1'30''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás. Vídeo	Intermediário
	Executar o exercício 4	3	3'30''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás. Vídeo	Intermediário
	<p>Exercício 2: dependurar-se na barra, pegada pronada, e ativação dos ombros e escápulas. Realizar o movimento de saída inicial. Exercício 4: realizar a empunhadura pronada e estender os cotovelos. Apoiar os pés no solo e flexionar os joelhos. Impulsionar com a extensão dos joelhos, transferir a força para os braços e ombros e puxar a barra – flexão dos cotovelos e ultrapassar o queixo da barra. Voltar a posição inicial</p>					
Descanso						
Treino 2	Executar o exercício 2	3	2'00''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás. Vídeo	Intermediário

	Executar o exercício 4	3	3'30''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás. Vídeo	Intermediário
<p>Exercício 2: dependurar-se na barra, pegada pronada, e ativação dos ombros e escápulas. Realizar o movimento de saída inicial. Exercício 4: realizar a empunhadura pronada e estender os cotovelos. Apoiar os pés no solo e flexionar os joelhos. Impulsionar com a extensão dos joelhos, transferir a força para os braços e ombros e puxar a barra – flexão dos cotovelos e ultrapassar o queixo da barra. Voltar a posição inicial</p>						
Descanso						
Treinos	Exercício	Séries do exercício	Intervalo entre séries	Repetições do exercício	Observação	Nível de dificuldade
Treino 3	Executar o exercício 2	2	1'30''	Entre 10 e 15 repetições ou até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Apoiar apenas os calcanhares no solo. Manter o quadril alinhado ao tronco. Posição de prancha inclinada.	Intermediário
	Executar o exercício 4	3	3'00''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento de ultrapassar o queixo da barra	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás.	Intermediário
<p>Exercício 2: remada na barra baixa pegada pronada e corpo inclinado, prancha inclinada. Exercício 4: Apoiar os pés no solo e flexionar os joelhos. Impulsionar com a extensão dos joelhos, transferir a força para os braços e ombros e puxar a</p>						

barra – flexão dos cotovelos e ultrapassar o queixo da barra.

Consulte a aula em vídeo na área do aluno: exercício 2, 3 e 4

Periodização TAF – treinamento físico teste de barra fixa dinâmico

Semana 4						
Treinos	Exercício	Séries do exercício	Intervalo entre séries	Repetições do exercício	Observação	Nível de dificuldade
Treino 1	Executar o exercício 2	3	1'30''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás. Vídeo	Intermediário
	Executar o exercício 5	2	3'30''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás. Vídeo	Intermediário
<p>Exercício 2: dependurar-se na barra, pegada pronada, e ativação dos ombros e escápulas. Realizar o movimento de saída inicial. Exercício 5: Utilizar a barra mais alta. Realizar a empunhadura pronada e estender os cotovelos. Apoiar os pés no solo e flexionar os joelhos. Sem realizar a impulsão, apenas estender os joelhos, transferir a força para os braços e ombros e puxar a barra – flexão dos cotovelos e ultrapassar o queixo da barra. Voltar a posição inicial e reiniciar o movimento</p>						
Descanso						
Treino 2	Executar o exercício 2	3	2'00''	Até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar	Intermediário

					para frente e atrás. Vídeo	
	Executar o exercício 6	5	1'00''	Realizar 1 repetição a cada série.	Atenção! Não deixar o quadril ir a frente e provocar o movimento de pêndulo, balançar para frente e atrás. Vídeo	Intermediário
<p>Exercício 2: dependurar-se na barra, pegada pronada, e ativação dos ombros e escápulas. Realizar o movimento de saída inicial. Exercício 6: realizar a empunhadura pronada e estender os cotovelos. Sem contato com o solo dos pés. Puxar a barra e realizar a repetição completa, ultrapassar o queixo da barra e retornar a posição inicial – esse é o exercício da prova (consulte vídeo 1)</p>						
Descanso						
Treinos	Exercício	Séries do exercício	Intervalo entre séries	Repetições do exercício	Observação	Nível de dificuldade
Treino 3	Executar o exercício 2	2	1'30''	Entre 10 e 15 repetições ou até a falha muscular – não conseguir manter o movimento correto.	Apoiar apenas os calcanhares no solo. Manter o quadril alinhado ao tronco. Posição de prancha inclinada.	Intermediário
	Executar o exercício 6	5	1'00''	Realizar 1 repetição a cada série.	Barra completa. Atenção na pegada correta, posição do quadril e do tronco	Difícil
<p>Exercício 2: remada na barra baixa pegada pronada e corpo inclinado, prancha inclinada. Exercício 4: Apoiar os pés no solo e flexionar os joelhos. Impulsionar com a extensão dos joelhos, transferir a força para os braços e ombros e puxar a</p>						



barra – flexão dos cotovelos e ultrapassar o queixo da barra.

Consulte a aula em vídeo na área do aluno: exercício 2, 4 e 5.

Chegamos ao final da periodização.

A última semana é importante e funciona como transição. Neste momento você deverá realizar o exercício de barra completo.

Assista novamente à primeira aula demonstrativa, a fim de revisar o movimento completo na barra e as fases, desde a posição inicial até ultrapassar o queixo da linha da barra.

Agora você já conhece o movimento, ou seja, já aprendeu todas as fases para uma repetição perfeita.

Daqui em diante você entrará na fase específica e poderá aumentar o número de repetições na barra até atingir o índice do TAF.

Bom teste e até a próxima!

Eduardo Schneider - blogdotaf