

E-book - "Peitoral de Aço em 21 Dias"

Você acha que está treinando peito? Se o seu peitoral não responde, é porque o estímulo está errado. A genética só limita quem não entende o que está fazendo. Nos próximos 21 dias, você vai seguir o **método de choque muscular progressivo**, que ativa as fibras certas, com o tempo sob tensão ideal, na ordem correta. Comece aqui. Agora. E sinta seu peitoral gritar já nos primeiros 3 dias.

R por Renato Cariani

Estrutura semanal

Frequência

3x por semana (Dia 1, Dia 3 e Dia 5)

Objetivo da semana

Reconexão mente-músculo e recrutamento máximo de fibras

Equipamentos

Halteres, banco reto, banco inclinado, cabos (ou elásticos)



Dia 1 - Conexão e Pré-Exaustão



Aquecimento

- Crucifixo no cabo/halter leve – 2x15 com pausa isométrica no final de 10s



Treino

1. Crucifixo inclinado – 3x15 (pré-exaustão – foco na parte superior)
2. Supino reto com halteres – 4x10 (negativo controlado, 3 segundos)
3. Flexão de braço no chão – 3x até a falha
4. Isometria de peitoral (juntando palmas com força por 20s) – 3x

Dica Cariani Style: filme sua execução e corrija o movimento! Peitoral responde quando o movimento é milimétrico e consciente.

Dia 2 - Recuperação Ativa



**Alongamen
to de
peitoral
(porta ou
banco)**

3X30s



**Mobilidade
escapular**

2X10



Cardio leve

10 min (opcional)

Dia 3 - Choque com Pico de Contração



Aquecimento

- Flexão de braço + isometria final – 2x10



Treino

1. Supino inclinado com barra – 4x8 (foco no topo, contraia por 2s)
2. Crucifixo reto com halteres – 3x12 (movimento amplo)
3. Voador máquina (ou elástico) – 3x15 + 10s isometria no final
4. Flexão declinada – 2x até a falha

Extra: Contrair o peito por 10s ao final de cada série (pose de fisiculturista mesmo!)



Dia 4 - Descanso e Nutrição Estratégica



Alimentação

Proteína a cada 3h



Suplementos

Creatina, beta-alanina e glutamina



Sono

No mínimo 7h



Hidratação

Beba 3L de água



Dia 5 - Fibras Profundas + Tempo Sob Tensão

Exercício 1

Supino reto com pausa no meio do movimento – 4x8
(segura 2s no meio)

Exercício 2

Cross-over de cima para baixo – 3x12 (finalizando com 3 reps lentas)

Exercício 3

Supino com halteres em pegada neutra – 3x10

Exercício 4

Flexão com palmas juntas – 2x falha

Dia 6 - Descanso com técnica ativa



Auto-massagem

Bolinha ou liberação miofascial no peitoral

Técnica mental

Respiração profunda e visualização muscular (essa técnica ativa a conexão neural)

Dia 7 - Análise e Reset Mental

Documentação

Tire foto do peitoral frontal e lateral

Autoavaliação

- Senti mais ativação?
- Controlei o movimento?
- Estou com dor localizada (boa)?



"Você está mais perto do que imagina. E ainda nem chegou na parte mais intensa. Semana 2 é onde a magia começa."