

Semana de Treino Gratuita - Tottus Dunks

Duvidas frequentes:

1. O que significa %max?

R: Se voce nunca testou o maximo que voce faz em um determinado exercicio, voce pode e deve substituir esse valor por PSE (Percepcao subjetiva de esforco). Ex: se tiver 70% max, voce vai considerar PSE 7/10, que significa que a cada repeticao o esforco que voce percebe que faz vai ser 7/10.

2. Preciso fazer o aquecimento e as isometrias?

R: so se voce nao quiser ter problemas no joelho (kkk)

SEGUNDA-FEIRA: FORÇA MÁXIMA

1. Corrida em Trote - 5 a 10 minutos
2. [Flexibilidade](#) - 10 reps de cada exercício
3. [Isometria com KB](#) - 4 séries de 45s cada perna
4. [Salto com halteres](#) - 5 séries de 4 reps (PSE 5/10, máximo esforço em cada rep)
5. [Agachamento](#) - 5 séries de 5 reps (70% max nas 2 ultimas)
- 5.1. Flexao de Bracos - 4 series de 10 a 15 reps (logo apos terminar o agachamento)
6. [RDL](#) - 2 series de 8 reps (50% max)
7. [Panturrilha no Smith com Step](#) - 4 series de 6 reps (entre 50-60% max)

TERÇA-FEIRA: CONDICIONAMENTO

1. Corrida em Trote - 5 a 10 minutos
2. [Flexibilidade](#) - 10 reps de cada exercício
3. [Isometria com KB](#) - 4 séries de 45s cada perna
4. Treino de Basquete - 25 minutos focados em fundamentos do jogo - evitar saltos maximos se voce tiver dores nos joelhos
5. [McGill Big 3](#) - 2 series de 30s em cada um dos exercicios

QUARTA-FEIRA: FORÇA EXPLOSIVA

1. Corrida em Trote - 5 a 10 minutos
2. [Flexibilidade](#) - 10 reps de cada exercício
3. [Isometria com KB](#) - 4 séries de 45s cada perna
4. [Clean Pull](#) ou [Lev Terra \(caso nao tenha confianca\)](#) - 6 series de 2 repeticoes explosivas (80% max nas 2 ultimas)
5. [Step Up](#) - 5 series de 4 reps cada perna (pode usar halteres se tiver facil, ate no maximo 20kg em cada mao, se for possivel ser explosivo)
- 5.1. Barra Fixa: 5 series de 2 a 5 repeticoes
6. [RDL](#) - 2 series de 8 reps (50% max)
7. [Panturrilha no Smith com Step](#) - 4 series de 6 reps (entre 50-60% max)

QUINTA--FEIRA: DESCANSO

1. [Flexibilidade](#) - 10 reps de cada exercício
2. [Isometria com KB](#) - 4 séries de 45s cada perna

3. Visualização: 5 minutos - sente em um lugar calmo e tranquilo e passe 5 minutos com os olhos fechados imaginando tudo o que voce quer conquistar e o caminho que voce deve seguir para alcançar o que almeja.

SEXTA-FEIRA: DIA DE SALTOS MAXIMOS

1. Corrida em Trote - 5 a 10 minutos
2. [Flexibilidade](#) - 10 reps de cada exercício
3. [Isometria com KB](#) - 4 séries de 45s cada perna
4. Saltos parte 1: Aquecer bem os saltos, progredindo intensidade ate chegar aos 100% de esforco
5. Saltos parte 2: 20 saltos maximos tentando alcançar o mais alto possivel, pode ser treino de dunk desde que voce se concentre em saltar o seu maximo em cada tentativa!

GOSTOU? QUER MAIS?

**ACESSE [AQUI](#) E VENHA FAZER PARTE DO NOSSO TIME!
TE AGUARDO LÁ!**