

# Defina o objetivo/grupo muscular prioritário

Indique as manobras de automassagens e/ou alongamentos para os músculos de interesse - início da sessão.

Selecione os exercícios fundamentais, nos quais haverá o emprego de intensidade elevada e/ou a obtenção de falha muscular (séries de trabalho).

O praticante domina a técnica de execução do exercício?

Sim

[www.tbtrindade.com.br](http://www.tbtrindade.com.br)

Não

Defina o número de séries; margem de repetições; falha muscular; repetições em reserva; intervalo de repouso; velocidade.



Utilize-o como integrativo: intensidade leve, priorizando a técnica, sem pretensão de falha, preparatório para um fundamental.

Se houver necessidade, indique os exercícios condicionantes - intensidade leve a moderada, sem pretensão de falha - que precederão cada fundamental e/ou integrativo.

Ao incluir os condicionantes ou integrativos, indique a margem de repetições e momentos em que serão executados (não são contabilizados no volume de treinamento).

Se entender conveniente, inclua técnicas especializadas

Força/Potência

Pareadas - estímulos antagônicos

Alta densidade

Início da sessão

Em qualquer momento da sessão\*

Variações Biomecânicas