



**VALE A PENA  
TREINAR DUAS VEZES, POR DIA  
PARA GANHAR MAIS MÚSCULOS?**

**Coach Montanha**  
[www.coachmontanha.com.br](http://www.coachmontanha.com.br)  
**Brasil**

**Copyright © Coach Montanha,  
Todos os direitos reservados.  
Primeira Edição, 2023**

### **Isenção de responsabilidade**

**Todas as informações contidas neste livro de receitas são fornecidas sem responsabilidade. Nem os autores nem os editores assumirão responsabilidade por danos ou prejuízos resultantes das informações fornecidas neste documento.**

**Recomendamos que todos consultem um nutricionista antes de utilizar as receitas contidas nesse material.**

**Mantenha o foco na sua saúde sempre!**

### **Observação**

**Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.**

**Nenhuma parte desse livro de receitas poderá ser reproduzida ou transmitida sem autorização prévia por escrito do autor, independentemente de quais meios forem utilizados (eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros).**

**COACH  
MONTANHA**



## As Regras do Jogo - O Programa de Treinamento

- Treine os mesmos grupos musculares tanto no treino da manhã quanto no treino da tarde. Você pode estar familiarizado com protocolos de treinamento duas vezes ao dia que visam diferentes partes do corpo em cada treino. No entanto, para fins de hipertrofia, é mais eficaz trabalhar os mesmos músculos.
- Espaçe seus treinos com intervalos de 6 a 8 horas e certifique-se de atingir o seu consumo de macros diárias. Uma nutrição inadequada irá diretamente prejudicar sua capacidade de treinar no nível que este programa requer. Adote hábitos alimentares favoráveis à hipertrofia, incluindo nutrição intra-treino, e esteja preparado para crescer.
- Esse programa deve ser realizado por um período de 4 semanas.
- Um ponto importante é que você deve aumentar o peso na barra a cada treino, mantendo todos os outros parâmetros de treinamento constantes.
- Certifique-se de ser rigoroso com os intervalos de descanso e siga o relógio. O objetivo é entrar e arrebentar, e depois sair e se recuperar.
- Diminua a intensidade na quinta semana. Isso dará tempo ao seu corpo para se recuperar, reconstruir e regenerar em níveis superiores aos anteriores ao início do programa, o que é comumente chamado de fase de supercompensação.

	<b>Domingo</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>
<b>Diurno</b>	<b>Descanso</b>	<b>Pernas</b>	<b>Peito &amp; Tríceps</b>	<b>Descanso</b>	<b>Costas &amp; Bíceps</b>	<b>Ombros &amp; Abdome</b>	<b>Descanso</b>
<b>Noturno</b>	<b>Descanso</b>	<b>Pernas</b>	<b>Peito &amp; Tríceps</b>	<b>Descanso</b>	<b>Costas &amp; Bíceps</b>	<b>Ombros &amp; Abdome</b>	<b>Descanso</b>



## Divisão das Sessões do Programa de Treinamento

### Diurna

Focar em exercícios compostos servirá para despertar o sistema nervoso. Isso também incorporará co-contrações de outros músculos sinergistas para ajudar a promover o equilíbrio estrutural e reduzir o potencial de lesões associadas à constante realização de exercícios de cadeia aberta.

Nessas sessões diurnas, utilize uma cadência capaz de aumentar o tempo sob tensão – uma cadência de 3122 é ideal. A cadência indica o tempo de repetição em que a barra é abaixada por 3 segundos, seguida por uma pausa de 1 segundo na posição mais baixa, depois uma fase concêntrica ou "para cima" de 2 segundos e terminando com uma contração de 2 segundos no topo.

Evite treinar até a falha durante este treino, pois você precisará de energia para o seu segundo treino mais tarde no dia. Ao final do treino, que não deve durar mais do que meia hora, você deve sentir-se estimulado e com uma sensação de pump, e não fadigado. Se você sair do treino completamente exausto, precisará diminuir o ritmo na próxima vez.

### Noturna

Aqui é onde entram os exercícios inspirados no fisiculturismo. Os exercícios de isolamento desempenham um papel maior, embora as mesmas regras se apliquem – cadência lenta e contrações intensas de 2 segundos no topo de cada repetição.

Aqui está o pulo do gato. Lembra como você não treinou até a falha no primeiro treino? Bem, agora é hora de se esforçar ao máximo.

Transforme a última série de cada exercício em um drop-set. Ao atingir a falha, reduza a carga em 20% e continue a série. Repita até a falha/exaustão completa. Isso maximiza o pump, o dano muscular e o estresse metabólico. Se o seu treino durar mais de 30 minutos, é hora de abandonar tudo. Você terminou!



## Aplicação do Programa de Treinamento

### Pernas

Diurno	Sessão	Exercício	Série	Repetições	Cadência	Descanso
	A	Agachamento Costas	4	6-8	3122	90-120 seg.
	B	Leg Press	4	8-10	3122	90 seg.
	C	Levantamento Terra Romeno	4	8-10	3122	90 seg.

Noturno	Sessão	Exercício	Série	Repetições	Cadência	Descanso
	A	Mesa Flexora	3	12-15	4132	60 seg.
	B	Cadeira Extensora	3	12-15	4132	60 seg.
	C	Elevação de Quadris	2	20	4132	60 seg.
	D	Panturrilha Sentada	2	20	4132	60 seg.



## Aplicação do Programa de Treinamento

### Peito & Tríceps

Diurno	Sessão	Exercício	Série	Repetições	Cadência	Descanso
	A	Supino Plano com Barra	4	6-8	3122	90-120 seg.
B		Supino Inclinado c/ Halteres	4	8-10	3122	90 seg.
C		Paralelas c/ Peso	4	8-10	3122	90 seg.

Noturno	Sessão	Exercício	Série	Repetições	Cadência	Descanso
	A	Cross-Over no Cabo Alto	3	12-15	4132	60 seg.
B		Voador (Pec Dec)	3	12-15	4132	60 seg.
C		Tríceps Francês com Halteres	2	20	4132	60 seg.
D		Tríceps no Pulley (Supinado)	2	20	4132	60 seg.



## Aplicação do Programa de Treinamento

### Costas & Bíceps

Diurno	Sessão	Exercício	Série	Repetições	Cadência	Descanso
	A	Barra Fixa c/ Peso	4	6-8	3122	90-120 seg.
	B	Remada na Polia Baixa		8-10	3122	90 seg.
	C	Latpull Down		8-10	3122	90 seg.

Noturno	Sessão	Exercício	Série	Repetições	Cadência	Descanso
	A	Latpull Down Inclinado	3	12-15	4132	60 seg.
	B	Pullover Declinado		12-15	4132	60 seg.
	C	Rosca Martelo		20	4132	60 seg.
	D	Rosca Scott c/ Barra EZ		20	4132	60 seg.



## Aplicação do Programa de Treinamento

### Ombros & Abdome

Diurno	Sessão	Exercício	Série	Repetições	Cadência	Descanso
	A	Desenvolvimento Militar	4	6-8	3122	90-120 seg.
	B	Elevação Arnold		8-10	3122	90 seg.
	C	Encolhimento com Halteres		8-10	3122	90 seg.

Noturno	Sessão	Exercício	Série	Repetições	Cadência	Descanso
	A	Face Pull	3	12-15	4132	60 seg.
	B	Elevação Lateral Inclinada		12-15	4132	60 seg.
	C	Rotações Russas		20	4132	60 seg.
	D	Crunch Invertido		20	Controlado	60 seg.

# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



## Derreta gordura com o Circuit Training!

Quer condicionamento e emagrecimento ao mesmo tempo? No Circuit Training você utilizará exercícios aeróbicos de alta intensidade para modelar e condicionar o seu corpo. Sessões curtas, intensas e direto ao ponto. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## Mude seu corpo com apenas 30' por dia.

Chega de ter que passar horas na academia. Se você tem pouco tempo para treinar, tem um kettlebell e quer alcançar o corpo dos sonhos, esse é o seu programa de treinamento ideal. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## Treine em qualquer lugar!

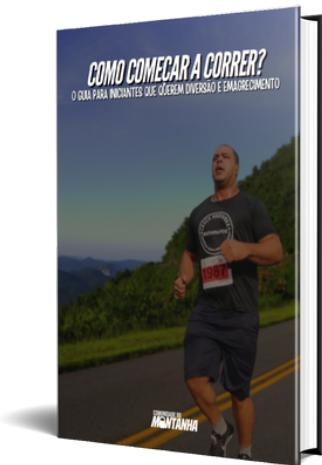
Se você quer os mesmos resultados que são conquistados em academias, mas não tem tempo nem disposição para pegar trânsito, esse ebook é para você. Treine em qualquer lugar utilizando apenas o seu peso corporal. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)

# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



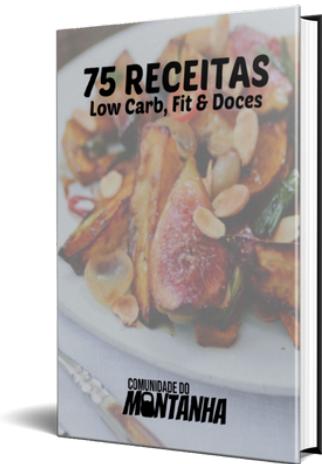
## Uma academia na sua casa. Já pensou?

Se você já cansou de pagar a academia e não ir treinar, seja por falta de tempo ou disposição, esse guia é para você. Vou te ensinar um passo-a-passou do que fazer para ter, em casa, tudo o que você precisa para construir o corpo que você sempre sonhou. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## Do sofá para as corridas de rua.

Você conhece os benefícios que a corrida pode trazer? Emagrecimento, capacidade cardio, mais energia e disposição no dia-a-dia. Tudo isso está ao seu acesso nesse ebook, que em poucas semanas tornará você uma pessoa apaixonada pelas corridas! [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## Você pode comer bem e ser feliz.

Quem foi que disse que para emagrecer você deve comer comidas sem graça? Nesse meu livro de receitas eu apresento 25 receitas Low Carb, 25 receitas fit e 25 receitas doces que irão te deixar com água na boca! [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)

# CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



## Mude sua mente, mude seu corpo.

Descubra, nesse livro físico, os segredos para conquistar saúde e desempenho por meio de um emagrecimento leve e duradouro. Você está a um passo de reprogramar as suas crenças!

[\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## Reprogramando o seu mindset!

Esse ebook é uma ferramenta completa de coaching, que tem o objetivo de te ajudar com um Insight diário por 75 dias. [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)



## 24h queimando gordura, quem não quer?

E se eu te disser que você poderia queimar gordura 24h por dia? E que se você combinasse esta queima de gordura diária com o tipo perfeito de cardio e treinamento resistido você iria, maximizando o seu metabolismo? [\*\*CLIQUE AQUI!\*\*](#)