

## ***Prefácio***

Inicialmente, gostaria de dizer que todo esse processo pode vir a ter pouco significado para você, ou pode te colocar na estrada para o **desenvolvimento do pensamento crítico** e da sabedoria nas **tomadas de decisão profissionais como Personal Trainer**.

O flow chart do Continuum Training **não** foi criado para ser **informativo**.

Ele foi criado para **ser um GUIA**.

Ele representa uma **mudança no pensamento e na priorização**.

O propósito do flow chart é te ajudar a **mudar o foco daquilo que você procura**.

É gerar as **perguntas necessárias para você** tomar as decisões sobre e para seu cliente.

Somente a contínua expansão e esclarecimento do seu entendimento sobre o corpo humano e sobre a mecânica são capazes de mudar aquilo que você realmente enxerga.

Cada passo com seu cliente é um lugar para **examinar o cenário atual** (o que você enxerga?),

Para **aplicar** o que você sabe atualmente ,

Para questionar o que você sabe atualmente,

Para adicionar os **detalhes**,

Para preencher as lacunas com mais conhecimento, entendimento e perspectiva

(...e memorizações, chavões e slogans **não** ajudam).

Você deve simultaneamente questionar o que você **sabe** e o que **faz**.

Enquanto ao mesmo tempo humildemente, corajosamente, cautelosamente e sabiamente deve usar o que você acha que sabe neste momento.

Na verdade, este *documento* deve se tornar mais do que palavras no papel!

Cada palavra deve ser explorada e aplicada no cliente **constantemente e sem suposições!**

Para que este flow chart te ajude, ele precisa se tornar vivo em seus pensamentos!

Este processo todo deve se tornar uma busca constante para enxergar o que é atualmente invisível e aquilo que está faltando neste momento.

Isso requer **esforço!** Isso requer **comprometimento!**

E este compromisso requer que você vá para a academia e experimente em você, para questionar e explorar!

***Cada repetição é um experimento! Nada deve ser automático!***

***Aquele que olha por fora, sonha.  
Aquele que olha por dentro, desperta.***

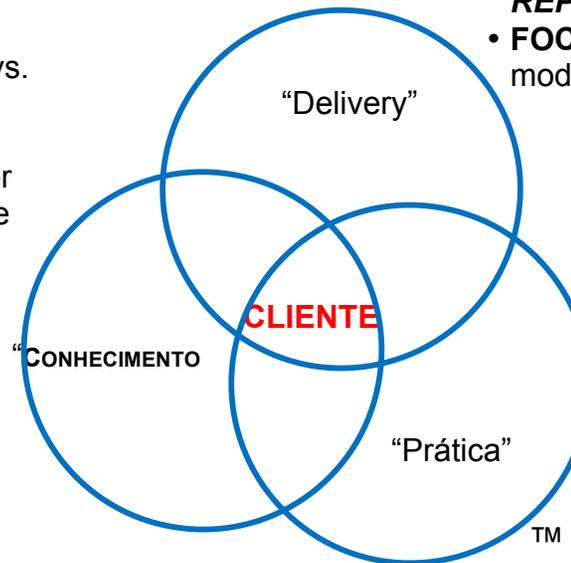
-Carl Jung

# O Profissional do Exercício: A Evolução do Automático, tradição, modas e “Just Do It”, para o “Exercício Customizado®”

1. Aquilo que sabemos:
  - “As Regras Genéricos do Exercício”?
  - **Sound Bites?**
    - **Tomada de Decisão baseada em SB’s** vs. “a LEI” que ainda assim é SB’s
  - **Seu Time?**
    - Reação Defensiva ou rejeição de qualquer coisa que não esteja de acordo com o que seu time pensa

“Terra Quadrada” = a visão enganosa e superficial do exercício:

1. Movimento
  - O que está se movendo x “trabalhando”.
  - It’s the resistance *NOT* the motion
2. Sensação
  - Mal interpretada



3. **COMO** você **Ensina!**
  - Sua **TOTAL ATENÇÃO** aos detalhes por 3600 seg!
  - A **INTENÇÃO do cliente a cada fração de cada REP!**
  - **FOCO TOTAL:** observe, pergunte, escute, modifique, reforce.

2. Sua Prática:
  - Os Exercícios
  - Customização vs. coreografia
  - Influência de esportes?
  - O nível de conhecimento altera a maneira com que o exercício é executado?
  - Qual informação é realmente aplicável para o exercício e para o cliente?

4. Tudo deve ser  
**Baseado no cliente!**

Não tem nada a ver com o  
Personal Trainer, suas  
crenças, ou preferências.

O Profissional: “Vamos ver o que podemos tentar baseado em VOCÊ!”  
O Entusiasta: “Veja como eu faço”

## Tudo deve ser **Baseado no Cliente!**

O cliente entra pela porta com **Todas** as respostas!

CT exige **Exercícios Customizados®**: É necessário considerar o indivíduo **antes** de considerar o exercício!

*Eles não escolhem os parâmetros do exercício mas a estrutura deles sim!*

**Todo processo de seleção dos parâmetros do exercício inicia com estas perguntas:**

### Quem?

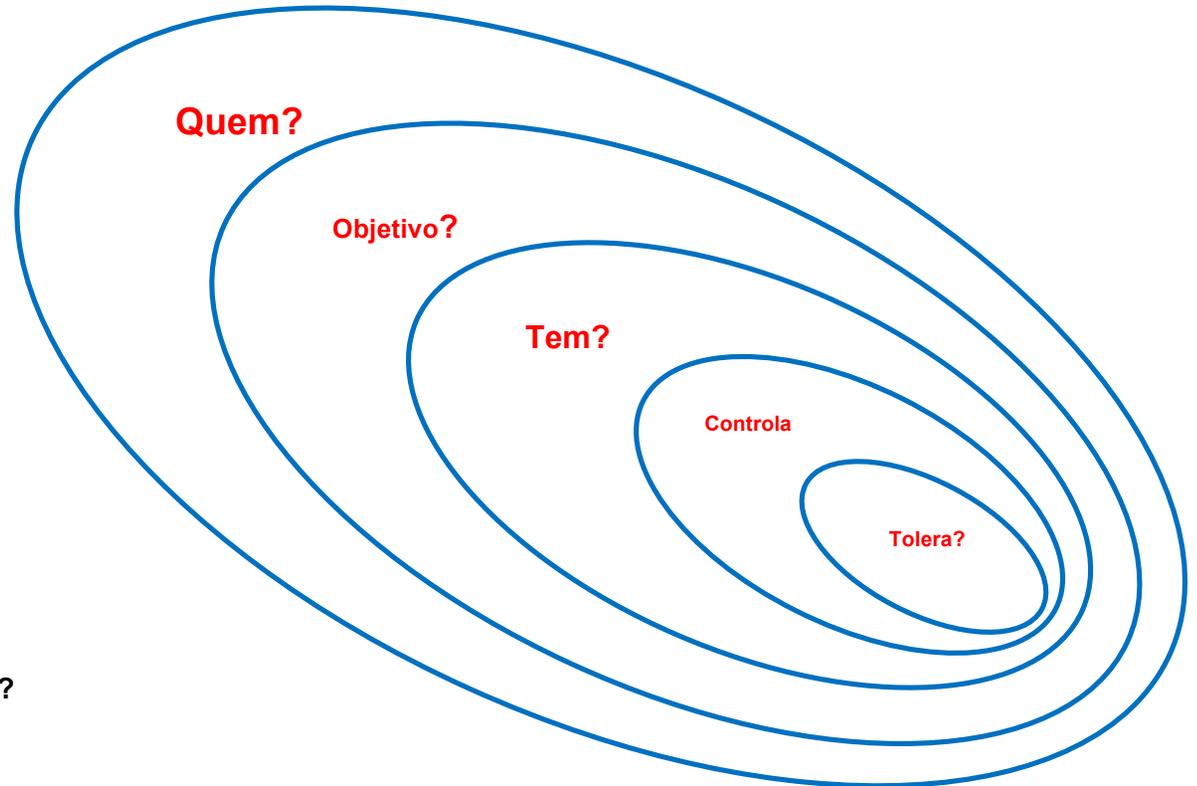
“Quebrado” vs. **“Normal”** vs. “Exepcional”

?

Consultores da área do fitness tem alertado o Mercado nos últimos 20 anos: “Preparem para o crescimento exponencial demográfico 50+”.  
A resposta do mercado: “Biggest Loser” & *Crossfit!*

### Objetivo?

1. Tradução (clareza para ambos)
2. Resultados Externos Outcome vs. Resultados Internos?
3. **Requisitos?**
  - a. **Partes** que compõe o todo?
  - b. **Passos** no processo da mudança?  
Necessário identificar o que falta



**Todas as outras decisões são determinadas pelas mudanças contínuas das respostas destas 3 perguntas!**

**Tem? Controla? Tolera?**

**Estas perguntas desfazem todas generalizações dos exercícios!  
Elas transformam exercícios genericos em exercícios customizados!**

Cliente: “O que você vai fazer?”

A única resposta razoável do treinador: “Eu não sei... ainda”

## Continuum Training® Redefinindo “Performance”: Externa

### “Performance”?

A palavra *performance* é normalmente associada com “performance atlética”  
Esta palavra quando usada nos esportes e na indústria do esporte deve ser indicadora da **“Performance Externa”!** (PE)  
**Pois está focada RESULTADOS EXTERNOS!**  
*Performance External* está baseada e definida pela **INTENÇÃO individual** e de como é **MENSURADA/MEDIDA!!!!**

### Mensurada e Monitorada Externamente

Na essência a PE está relacionada com números... a **estatística externa**: o **resultado, distancia, velocidade, alvo, etc.**  
E estes são alcançados muitas vezes ao custo de ou sem levar em consideração as limitações internas ou a tolerância.  
Ignorar o interno (sacrificando o corpo pelos números) hoje em dia tem sido glorificado!

### Intenção & Foco:

As atividades são executadas em uma das maneiras abaixo:

#### **Distraído = Foco “na Distração”**

O **“just do it”**, execução desatenta (empurre, levante, se mova, andecorra, etc.) normalmente **foco na distração** ( a “vida” deve ser assim, mas “cardio” e infelizmente, treinamento de força da maneira que executamos é também.)

#### **Atento Monitoramento Externo = “Foco no Objeto”**

Intenção é direcionada ao resultado externo como no **objeto** alcançando um alvo ou seguindo um trajeto específico (e o **corpo** ou parte dele é o objeto.)

### **Porém não é somente o esporte, é qualquer coisa executada como esporte!**

Isso inclui **QUALQUER** atividade **executada como a definição acima**: *andar, correr, lifting, mover, equilibrar...*  
Nos exercícios com foco externo os números são **pre-determinados arbitrariamente** e desconectados com a habilidade ou tolerância atual do indivíduo (Qual a distância: 5Km, barra até o peito, tocar o pé; Quantas: 3x10; Quanto tempo: 20 min.)  
O exercício é imposto com a esperança ou a suposição de que é apropriado ou ideal para todos e o indivíduo precisa se encaixar nas tradições (coreografia do movimento ou protocolos)  
**Até mesmo exercícios da fisioterapia** são muitas vezes executados como performance externa: **alcance a amplitude ou o numero de repetições a qualquer custo!**

Entretanto, toda performance externa é dependente e construída no que vamos chamar de **“Performance Interna”**

## Definindo “Performance”: *Interna*

### “Performance Interna” (PI)

A disponibilidade e capacidade atual dos *components internos... as partes necessárias!*

PI é *determinada pelo que o cliente atualmente*

*TEM, CONTROLA, e TOLERA!*

### TOLERÂNCIA = Limiar de Stress

Sistêmico? Local? Acostumado? Patologia?

(Consegue fazer x consegue tolerar = podem ser coisas bem diferentes!)

**TER = Disponibilidade / Disponível Habilidade (=os detalhes da“ADM”)**

Posições Articulares  
= **ADPAD**  
= Função Articular

**HABILIDADE CONTRÁTIL**  
= **ADCCC**  
= Função Muscular

**FUNÇÃO = Função Neuro-Músculo-Esquelética**

...o essencial que precisa estar *funcionando!*

Não é específico à atividade ou à tarefa!

*“Disponibilidade sem ser tendencioso”*

### OUTPUT

= Quantidade de  
*Tensão Produzida*

= Necessário TER o suficiente em cada posição articular para controlar a articulação / ADMA, daí o suficiente para alcançar qualquer necessidade ou demanda adicional

**CONTROLE = DOMINIO**

**+ PERCEPÇÃO**  
& “Habilidade Corporal”

Mudanças na:

- Amplitude
- Carga / PR
- Velocidade
- Esforço
- Fadiga
- Foco

### Mensurado e Monitorado Internamente

Quando o corpo fala “PARE!”...

...mesmo que ele *indique ou somente insinue um indicador verdadeiro* de perda não recuperável de *ownership/control* no final da amplitude, repetição ou série ou qualquer versão de *intolerância local ou sistêmica ...IT’S OVER!!*

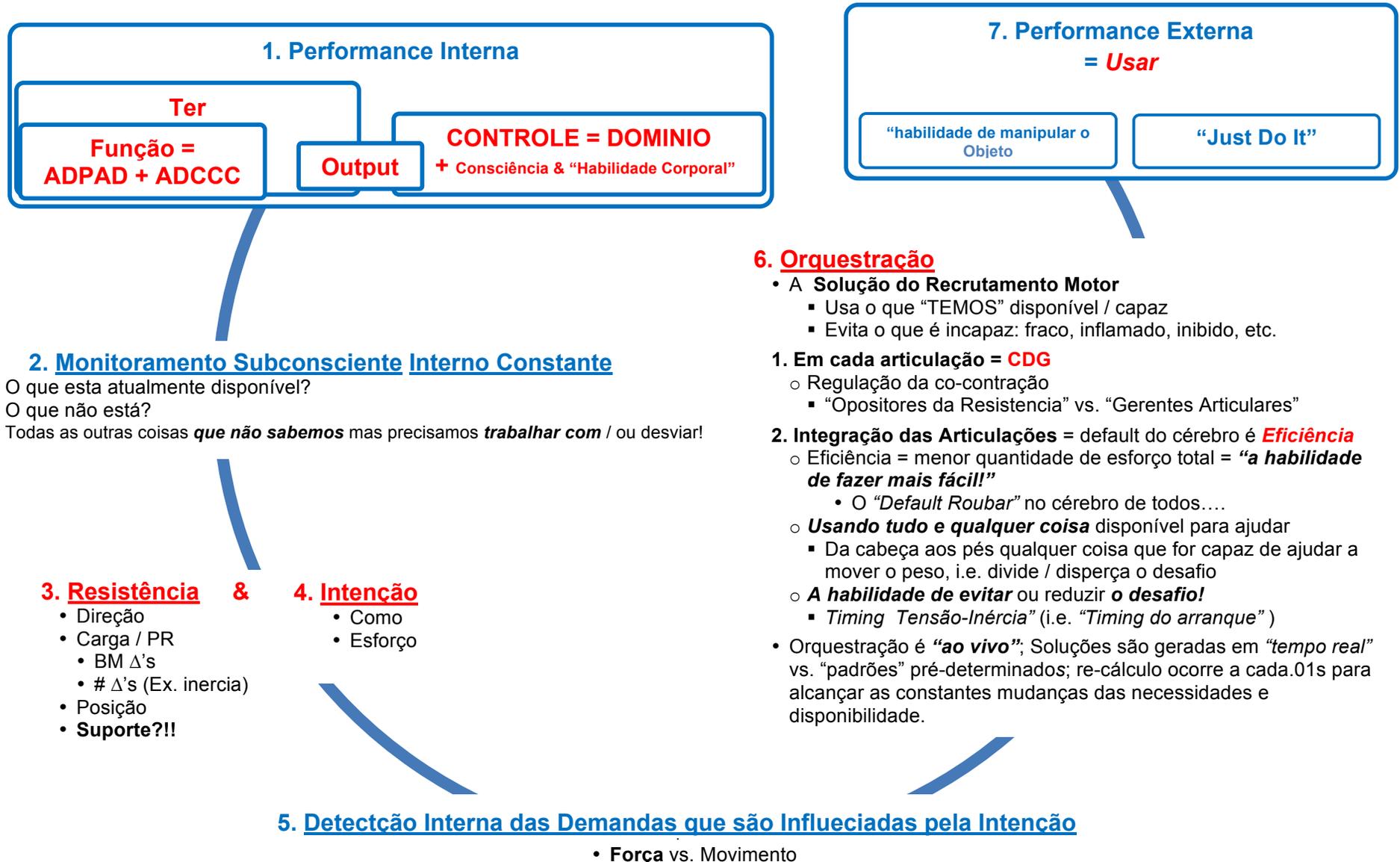
*....independente da repetição, contagem, ou distância da linha de chegada!*

(Estes indicadores são muito diferentes e mais sútis do que as sensações musculares no extremo da contração, fadiga, ou “queimação” que ocorrem durante desafios de alta intensidade que foram progredidos e controlados apropriadamente)

Exige:

1. Uma *mudança de foco* para identificar os *detalhes externos* que representam *limitações internas!*
2. **Monitoramento Constante**
3. **Feedback do Cliente** antes, durante, depois, e depois-depois!

# O Processo da Orquestração: Criando Performance Externa a partir da Performance Interna (Simplificado)



## Orquestração = “Compensação”

**Compensação**, normalmente analisada como “ruim”, é na verdade a **orquestração perfeita para o nível ATUAL de performance interna** conseguir alcançar o **resultado externo** ao mesmo tempo que lida com assimetrias estruturais, inflamação, etc.!

Sua utilidade ou repercussão é uma questão de grau, força / carga, duração, algumas situações que você não consegue identificar ou mudar e outras você consegue.

**Não imponha sua expectativa sobre um corpo que sabe mais sobre o que tem disponível e tudo que precisa contornar do que você!**

**VOCÊ não consegue saber tudo o que o cérebro está compensando!**

*Nunca espere obter simetria bruta!* Reconsidere impor simetria!

- Tenha cuidado para não impor alinhamento quando carga esta sendo utilizada!
- Cuidado ao impor padrões posturais (o seu neutro pode ser o extremo do seu cliente!)
- “Equilíbrio” muscular vs. desequilíbrios orquestrados estrategicamente de acordo com as demandas da direção da resistência, e da direção do movimento!! Ratios mudam com as mudanças em velocidade, intenção, articulação, etc...
  - Porém a inabilidade de funcionar do agonista ou do antagonista altera a orquestração do outro.

## O que deveríamos tentar mudar?

### O que não deveríamos tentar mudar?

Deixar o corpo fazer do jeito dele vs. influenciar?  
Como?

Influenciar através de imposição sobre a solução?  
ou

Ou influenciando as partes que estão disponíveis para gerar uma solução?

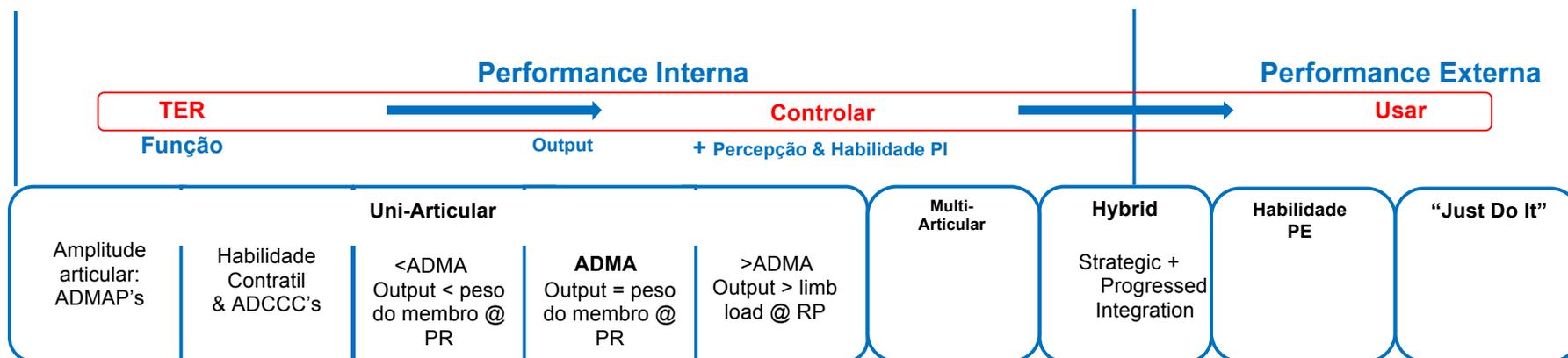
Quando a compensação é bom?

Quando compensação não é tão bom?

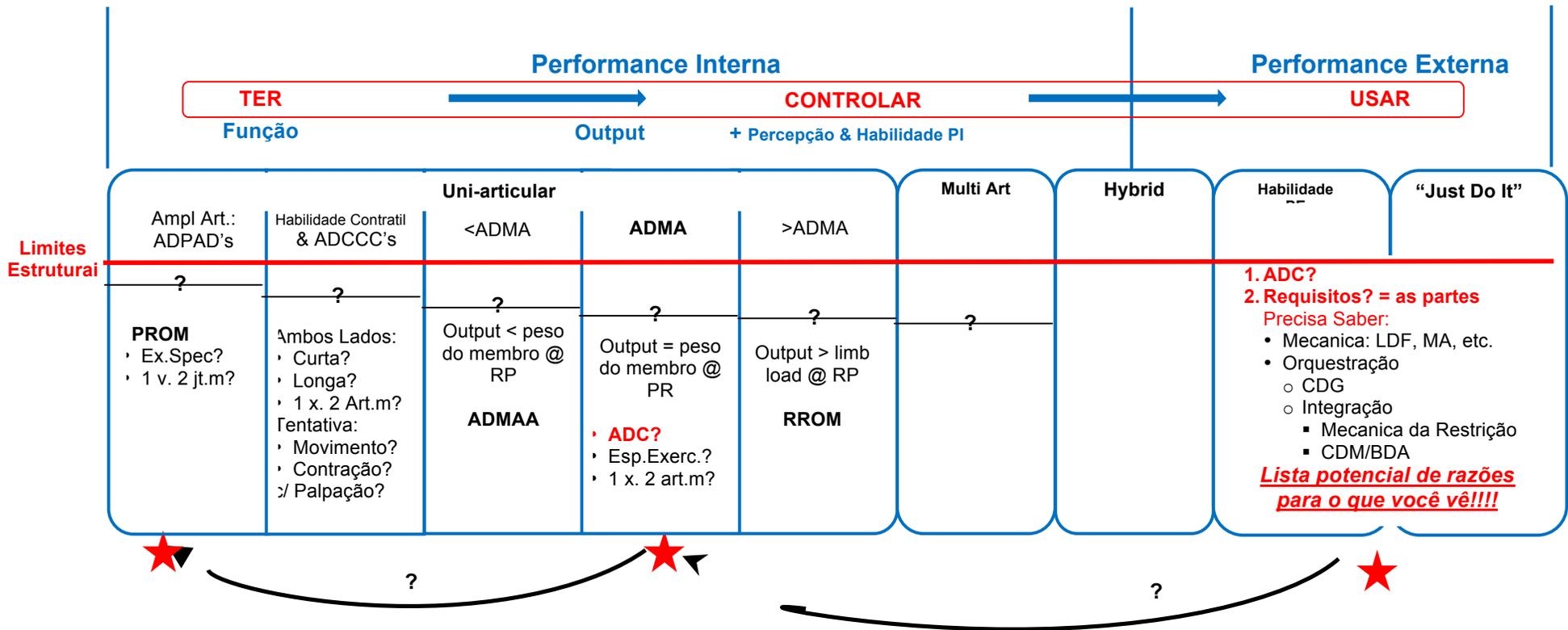
Se você quer uma diferente solução você precisa:

- 1) **Oferecer diferentes opções de PI** através da possibilidade de cobrir os deficits (ex: função & geração de força); precisa ter o foco no estímulo & assegurar que a tolerância é apropriada)  
Lembre, orquestração é a organização da contração!!
- 2) **alterar a Resistência / Intenção, ou**
- 3) **alterar o input sensorial!**
- 4) **Tentar influenciar conscientemente e ativamente via T&E com desafio reduzido & feedback contínuo.**

## O Continuum...



## Avaliação dentro do Continuum



**Avaliação começa com...**

1. **Quem?**
2. **Objetivo? (OE or OI?)**  
 Isto indicará por onde começar (ex. em qual ★ ) i.e. **"Chutes & Ladders"** juntamente com **"Tentativa & Erro"** = observe, detecte, dissegue, e então **VOLTE ATRÁS** ou **avance** baseado naquilo que o cliente TEM e tolera! Talvez precise voltar atrás até a fase do TER / FUNÇÃO e conseguir identificar quais são as partes essenciais que estão faltando!

**Não existem avaliações padronizadas que tenham algum valor ou sejam éticas!**

1. **O que você precisa saber?**
2. **O que você vê / detecta?**
3. **Lista das POTENCIAIS RAZÕES para isso?!!!**
4. **Deve saber o que você está olhando e procurando!!**  
 • Deve entender mecânica e a resposta orquestrada que produz!

**Avaliação da Performance do Exercício:**  
**A avaliação dos parâmetros da execução de um exercício é simples se você sempre seguir o H.O.T.**  
**É somente isso que você tem para usar neste momento!**  
**As expectativas são irrelevantes!**  
**Suposições = negligência!**  
**Mantenha sempre seus olhos scaneando, atenção focada, e o cérebro questionando!**

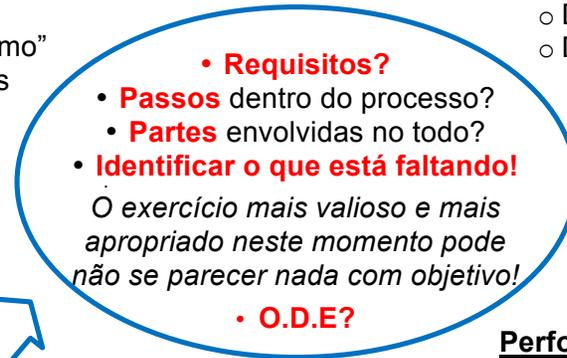
**Objetivo com Resultados Externos?**

- Andar
- Correr
- Equilibrar
- Pular
- Habilidade
- “malabarismo” de desafios

ou

**Objetivo com Resultados Internos?**

- Perder Peso?
- ↑ Saúde
- ↓ Dor
- Influenciar patologias
  - Diabetes
  - Doenças Cardíacas



**“ADM”?**

ADM não é determinada pela relação entre “leve a barra até o peito”. Precisamos ver o outro lado... as articulações que conectam a barra ao peito!

A relevância está na habilidade do controle contrátil, mecânica da restrição (p17) destas articulações tanto individualmente quanto coletivamente

**ADMEEX & ADMC**

PI não é somente limitada à amplitude que você TEM!  
 Mas é a amplitude que você **CONTROLA!**

**Tolerância?**

1. Questionamentos
  - Nível acostumado?
  - Patologia?
2. MicroProgressão® =
  - Tentativa & Erro
  - Chutes & Ladders

**Tolerância = nossa maior responsabilidade!**

Deve ser **uma preocupação constante** na sua mente **a cada Segundo!**

Quanto precisa para **“queimar o fusível”** localmente ou aumentar uma **inflamação sistêmica** além do limiar?

**Skill Level?**

- Compensation ability?
- Launch timing?

**Objetivo de Performance Interna?**

- ↑ função =
  - ↑ função muscular
  - ↑ função articular
- ↑ Output
- ↑ Controle

**Controle?**

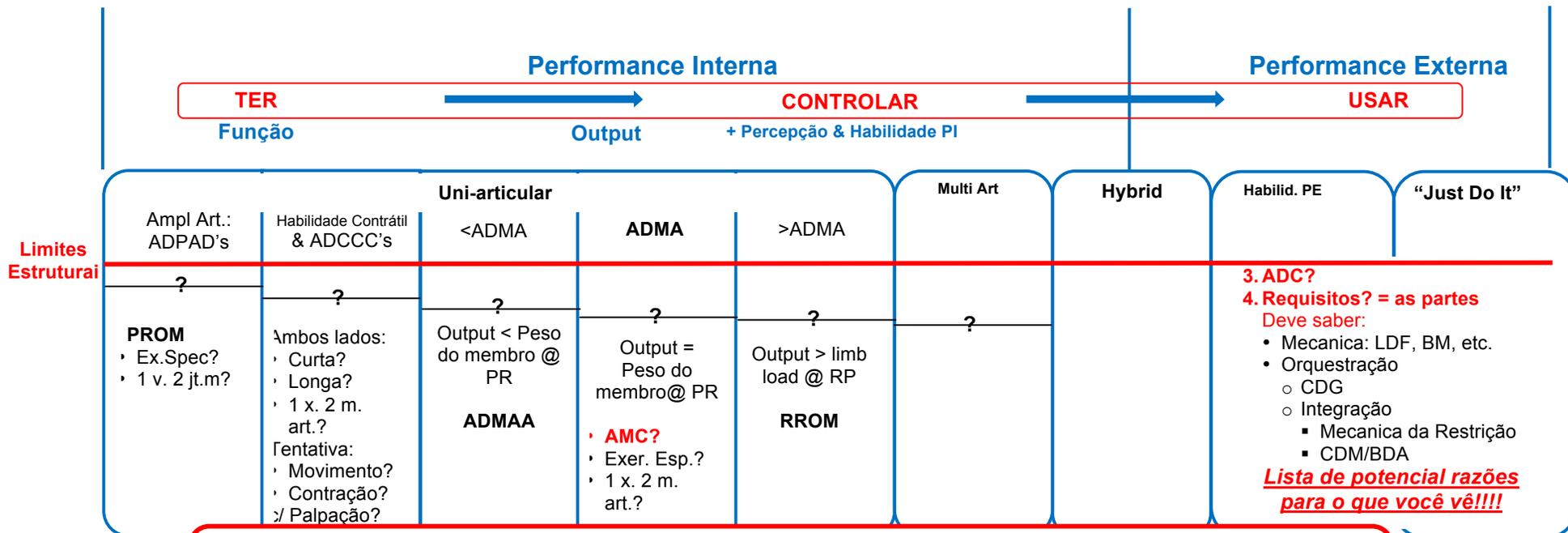
**Com o que o CONTROLE se parece?**  
**Como o que a falta de controle se parece?**

**Amplitude de Controle (ADC) =**

1. Posições Sólidas?
2. Movimentos Controlados?
  - Reproduzíveis?
  - Capaz de parar em qualquer ponto da amplitude?
3. Finais Sólidos = sem começos e finais desleixados?

Quem? Objetivo? HOT?

## Progressão dentro do Continuum



**Progressão Pré-requerida** → → → → vs. **Progressão Concorrente** ↑ ↑ ↑ ↑  
(SOMENTE Amplitude de Controle Atual!)

### Treinando Através do Continuum = Progressão Pré-Requerida x/ & Progressão Concorrente

Enquanto treinamento deve normalmente ser em estagios sucetivos, é também uma questão de **PROGRESSÃO CONCORRENTE!**

Um **processo dinâmico de ambos pre-requisitos e concorrencia**, ambos são determinados pelo **controle!**

Ex. Enquanto você trabalha para melhorar habilidade contrátil na porção mais curta da amplitude contrátil, as

**Posições / comprimentos** que você "controla" neste momento são **oportunidades imediatas para trabalhar o aumento de output.**

Da mesma maneira, as amplitudes **controladas** com **pelo menos o mínimo de** que é **necessário** para o resultado de um objetivo externo the external outcome goal **become opportunities** to work on **external performance.**

**O Fluxo Estrategico** entre estes necessários para a **progressão** e/ou **Variação Estrategica®** como **determinado por HOT!** 10

**Ex. Estes são BASEADOS NO CLIENTE!**

Progressão é na verdade a **busca constante** do **estímulo apropriado**. Então a verdadeira questão é:

**O que gera mudança?**

**Você precisa fazer MAIS do que você CONSEGUE para conseguir fazer mais?**

**Mais especificamente, Mudanças EM QUE?**

**Função?** Alterar os ajustes atuais, melhorar a habilidade contrátil, ↓ necessidade de proteção e respeitar a estrutura!  
= baixo/sem carga, esforço baixo, baixo/sem fadiga, foco alto, alta precisão.

**Output** = Homeostase: **“gentilmente mova a agulha”** com **esforço e carga** permitida pelo **controle**; **“queimar x bronzear”!**

**Mínimo necessário** para causar mudança vs. **maximo tolerado** & quando os dois se tornam o **mesmo?**

(porque a tolerancia e habilidade são extremamente altas ou ...extremamente baixas)

- De **CONSIGO em direção a NÃO CONSIGO** o quanto o **controle e a tolerância permitem!!**
  - De **controla & fácil em direção a controla & difícil!**
- Não recupera mais do que é necessário!
- Não **“queime o fusível”** localmente ou aumente a inflamação sistêmica além do limite?

**Performance Externa** / nível de habilidade? Melhorar função e output ...então depois treine com precisão (Carga/PR da PE!!!)

*A relação entre avaliação e progressão:*

*Se você sempre monitorar tudo, então você saberá quando **P.R.A.M.**  
**(Progredir, Regredir, Abortar, ou Modificar)***

*Quando perceber uma mudança positiva, **“avance” e “cutuque a agulha para frente”***

*Se perceber intolerância: volte atrás ou pare!*

*Se perder o controle: ajuste, ↑ foco, ou pare!*

***Estas coisas acontecem em CADA REPETIÇÃO!!!***

***Então, Preste ATENÇÃO!***

*Você está sempre trabalhando do / com  
**CONSIGO em direção ao NÃO  
CONSIGO!***

***Sempre procurando pelo LIMITE  
Entre os dois sem passar muito dessa  
linha***

*Aplique a quantidade e tipo CERTO de estímulo,  
e se for possível haver mudança, vai mudar!!*

*Se for muito, pouco, muito desleixado,  
sem recuperação de suporte,*

*or não for suposto para mudar, não vai!*

*Você não precisa colocar o corpo em submissão para estimular mudança.*

*O objetivo é criar um ambiente que **nutra e cultive a mudança.***

*Quanto mais acostumado você for e mais próximo estiver do final da janela da  
oportunidade, mais esforço é necessário!*

***Treine mais inteligente.... E quando apropriado, treine mais forte!***

**NOTA: Para progredir em um aspecto você talvez tenha  
que regredir temporariamente em outros!**

*mecanicamente (carga, amplitude, etc.) sistêmico (volume, esforço, etc.)*

*Nota: reconhecer quando **manutenção é progresso!**  
(para um indivíduo específico)*

Função	
Uni-Articular	
Ampl Art: ADPAD's	Habilidade Contrátil & ADCCC's
?	?
<b>PROM</b> • Ex.Spec? • 1 v. 2 jt.m?	Dois Lados: • Curta? • Longa? Tentativa: • Movimento? • Contração? • Palpação?

Limites Estruturais

CSI

## Optimizando “Função” Basica, Essencial, Função NME

### Estratégias para *Otimizar Função: Habilidade Contrátil* ADCCC através da ADPAD's

#### O.D.E:

- **Elicite contração** (Está inibido ou somente fraco/descondicionado devido a falta de estímulo?)
  - Melhore “**comunicação neurológica**” (MAT x contração progressiva x ambos)
  - **Aumente de output nos níveis mais baixos:** esforço contrátil progressivo = ensaio sem fadiga
    - Ex. O que é necessário para melhorar a escrita cursiva?
      - Alto esforço com uma lapis pesado e fadiga ou precisão, baixo esforço e frequencia?
- Progrida **Limiar de Stress** ditado pelo Volume e Esforço atual



#### ADM Limitada?

##### Ajustes atuais, proteção NM, ou limites estruturais

- “**Ajustes Atuais**” = **preparação / condicionamento agudo**
- **Proteção** = relação entre ADM-Controle
- **CSI: Agonista-Antagonista:**
  - Posições específicas do Exercício.
  - Leve o suficiente para não elicitar respostas de proteção!
  - Talvez leve você ao MAT
- **Progressão é vital!!**
  - Do Consigo em direção ao Não consigo!
    - Ex. Em direção a porção mais curta
  - Esforço / Intensidade, Volume

#### ADMP > ADMA?

##### Trazer a ADCCC até a ADPAD

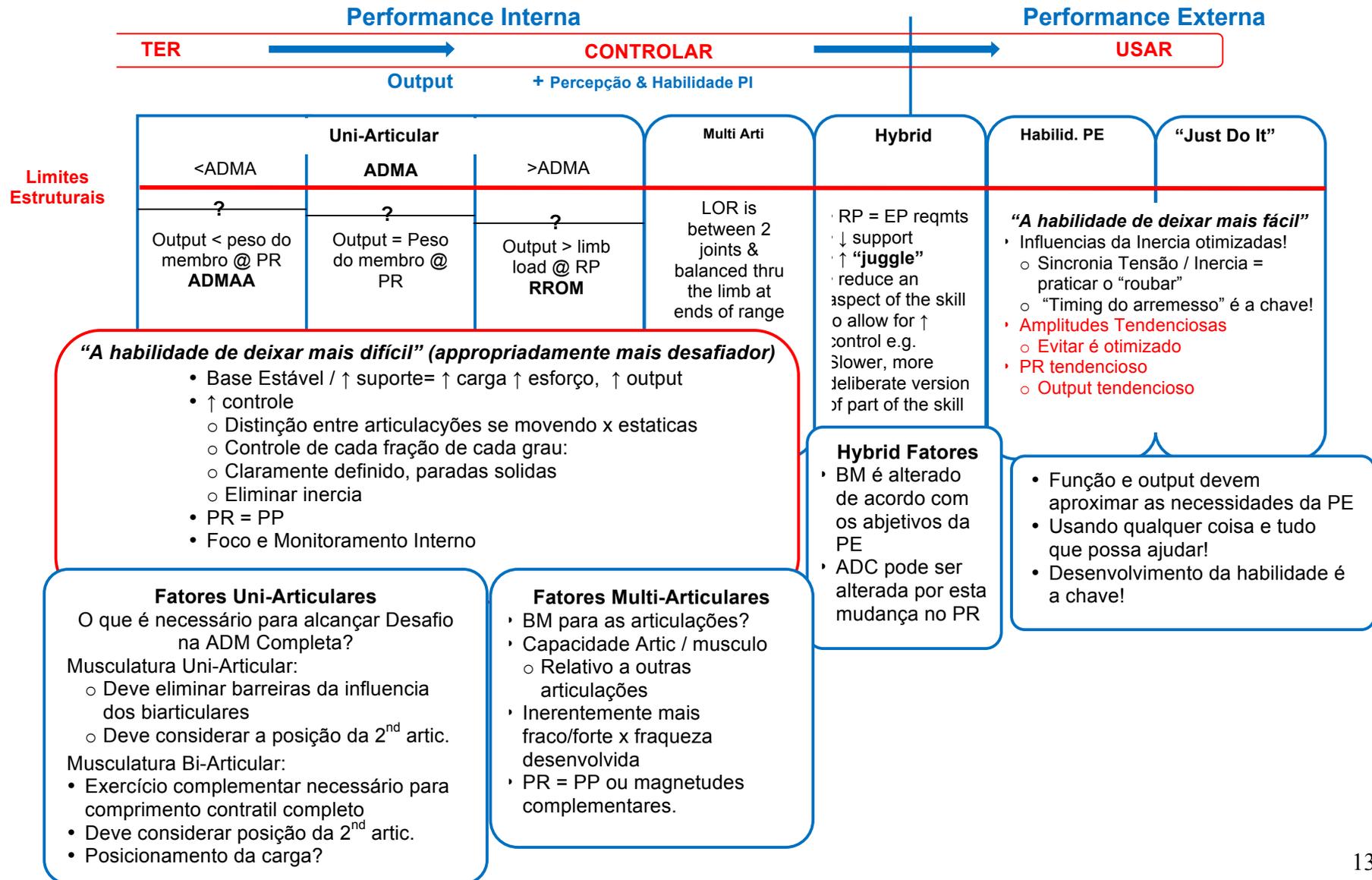
(O Agonista ADCCC porção curta x Antagonista ADPAD longa?)

Opções:

- Gerando contração onde for capaz e progredir em direção dos comprimentos que não tem habilidade (do solido em direção ao tremulo até o possível).
- **Palpação Estratégica** para aumentar/monitorar ocorrência de contração, qualidade.
- Introdução de posições passivamente no extremo ou um pouco além do comprimento de controle contrátil e daí tentar segurar isometricamente?
- **Progressão**
  - Do consigo em direção ao não consigo!
    - Ex. em direção ao mais curto

**Quem? Objetivo? HOT?**

**Otimizando PI Output depois Performance Externa**  
**Ingredientes Chaves**



# Otimizando Output: Desafio em Base Estável

Quem? Objetivo? HOT?

O.D.E? & HOT?

Um exercício para “\_\_\_” x um exercício que somente envolve “\_\_\_”

Exercício = Movimento, Posição, Resistência, Suporte, Esforço, Intensão, Tempo

**PPPE**  
Preparação Prgressiva Para o Exercício

- CSI = Alt ajustes atuais
- Ensaio = Orques. Espc. CDG
- Faça uma análise = Assesse internamente

“Movimento”?

x Desafio Estrategico p. Artic. / Músculo

Movimento Articular x Posicao Articular = Mover x manter? (Mais importante quem / o que esta causando o movimento ou segurando?!!!!)

Muscúlos = Artic/s, Planos, Trajeto, Amplit.

Posições/s Estrategicamente Estáticas

Quais artic.? Onde? O que precisa mover?!!!  
Chave p/ “forma” & PR = 1° roubo!

Percepção / Intenção 50/50 M/P!!!!

**Uni-Articular**

Amplitude de disponível-habilidade? Ex Spec ADMC? Amplit. alterada pela carga/forças artic.? Trajeto dentro da amplitude?

**Multi-articular**

Amplit. de disponibilidade em cada artic? Alterada pelas influencias da carga, LDR, suporte (mec restrição), proporções & ExE ADMC? Trajeto dentro da amplitude?

**CDG / Resistência Aplicação / Direção**

Posicionamento? Plano? Alinhamento nas articulac? Influencia da 2nd LDR?

Posicionamento? Plano? Alinhamento nas articulações? BM distribuição entre articul.? Influencia da 2nd LDR?

**Suporte Estratégico**

Chave para o foco & graus de desafios de tensão Direção? Proximidade das articulações que se movem? Requisitos Ativos remanentes? GDL?

Proximal a artic. que move?

Distal a artic. que move?

**Delivery / Intenção**

Elaborado, criativo, apropriado, adaptativo, comunicação!!  
“Pense ciência, fale cliente!”

**Set up**

- Posições
- relação entre plano e carga

**Performance**

- Reforça Posições
- Ação Reversa
- Dicas de movimento
  - Alvo x
  - mover o corpo
    - direto
    - meio do membro
  - Foco na contração
    - inicia e termina com.....

• **INTENÇÃO & Esforço**

- Mover o Peso X
- Controle do corpo x
- **Foco na Contração** = InTension®
  - Intencidade continua
  - Velocidade Contratil

*Dicas específicas são primariamente para interromper o roubo padrão e para focar no desafio, ex: reforçar a habilidade de tornar mais difícil!*

Verbal

- Direto
- Indireto (e.g. ação reversa)

Toque

- Tipo
- Percepção Contratil
- Ponto de Referencia

## Controle Estratégico da Amplitude

Amplitude mais forte x extremos de comprimento /amplitude

Progressivamente exagere o controle das amplitudes media. s, e 2 extremos atuais.

Um 1° roubo = finais desleixados!  
Claramente definidos, paradas sólidas e inícios cheios de intenção

## Sequenciamento Estratégico do Movimento

Mais articulações entre o apoio e a carga = mais para controlar e manipular estrategicamente  
Progressão x Variações Estratégicas@?

### Strategic Resistance Profile

MA  $\Delta$  + Force  $\Delta$   
Strength Profile &  $\Delta$  w/fatigue?  
Optimum + manipulation  
Complementary: Contractile length? Profile?

### Esforço M x P!!!!

% necessária para manter controle x output?  
Output esforço = % habilidade Momentaria = primeira rep x última rep?  
Progressiva, aprendida, e Relativa à QUEM!  
Tolerancia / Progressão / Dependente do Objetivo!!  
Grandes erros:  
*Muito para um individuo com baixa FUNÇÃO / tolerancia!!*  
*Pouco para os individuos progredidos apropriadamente!*

### Tempo Estratégico

1<sup>st</sup> baseado na física da resistência & progressão...  
Depois no T/EF (grau esforço final)  
Reps: 1 x 6-20 x 100-2000

### Speed

- Tempo vs. accel & decel
- For Control?
- To allow correction?
- To eliminate inertia and increase full range challenge
- A 1° cheat!
- Don't confuse speed of external performance" with a speed to optimize output!!
- Don't confuse rate of firing / contraction & intention with skill.

## Monitorar

(Continuamente)

- Relação do alinhamento entre Resistencia-estrutura?
- Resposta?
  - Feedback!!
  - Observação!!
- Grau de Controle
  - Compensação Orquestrada
  - Padrão para eficiencia?
- Graus de Esforço
- Ajuste, permita, aborte, ou progrida?

Descanso: entre sets  
Duração: treino  
Frequencia: treinos

## Keys to IP vs EP: Intention, Focus

### Performance Interna

#### **Atento:**

#### **Monitoramento Interno**

#### **Foco na Contração:**

- Habilidade Contratil
- Comprimentos Contrateis
- Intensidade Contratil / Esforço

#### **Contração lidera o caminho!**

**“Contração é o motor e, o peso vem de carona!”**

*(Contração deve ficar à frente da inércia!)*

**Tudo para quando a musculatura alvo não consegue mais encurtar!**

**(progressão = continue tentando contrair independente se gerar movimento ou não or not!)**

#### **Foco na Posição:**

- Posições Articulares
- Ex. Relação entre os membros
- Artic. estática x movendo

**Tudo para quando a articulação alvo para!  
Paradas sólidas!**

**NADA DE COMEÇOS E  
FINAIS DESLEIXADOS!**

**Articulações Estáticas  
permanecem estáticas!**

### Performance Externa

#### **Atento:**

#### **Monitoramento Externo**

#### **Foco no Objeto / Peso:**

- “Alcançar” distancia,
  - “5K”, “10 reps”,
  - “empurre”,
- Clean = Trajeto do objeto / barra

**Alcançar o objetivo a qualquer preço e com qualquer e todas as articulações que podem ajudar de alguma maneira!**

#### **Desatento:**

#### **Foco Distraído**

- “Just do it”
- Só mova o peso, perna etc..
  - “Cardio”
  - Trabalho
  - Vida

**Qualquer exercício pode se tornar desatento!**

**É o nosso padrão!!**

**A intenção ou a falta dela é a chave!**