



**QUERES MELHORAR OS  
TEUS TOES TO BAR?  
ENTÃO NÃO FAÇAS  
"WOD" COM T2B**

Renato Costa

Abril, 2022

# QUERES MELHORAR OS TEUS TOES TO BAR? ENTÃO NÃO FAÇAS "WOD" COM T2B

Tal como todos os movimentos, o toes to bar (T2B) é um skill, e como tal, se queres ser eficiente num skill, deves primeiro ter sucesso primeiro no skill sem ser em fadiga. Portanto, começar simplesmente a fazer treinos com t2b sem uma progressão correta não te vai ajudar. Vai ser uma ilusão inicial que te vai fazer melhorar por estares mais exposto ao movimento mas, não estando o mesmo consolidado, vais criar compensações no padrão de movimento para teres sucesso que te vão levar a estagnar mais rápido ou a ter uma lesão.

Se queres, então, melhorar neste skill começa primeiro por ser eficiente só nos t2b isoladamente. Um exemplo poderá ser começares com um número que sabes que consegues cumprir sempre a cada minuto e depois ir aumentando a partir daqui o número de repetições. Por exemplo:

1ª semana: 5 T2B a cada minuto x 5 series

2ª semana: 6 T2B a cada minuto x 5 series

...

Depois de ganhares consistência no movimento isoladamente começa a misturar com algo que te obrigue a fazer o T2B com a respiração mais acelerada para começares a desafiar o skill, como por exemplo:

1ª semana:

5 rounds

10 Cal AirBike @ 80% Effort

8 T2B

-1' rest-

2ª semana:



5 rounds  
10 Cal AirBike @ 80% Effort  
9 T2B  
-1' rest-  
...

Seguindo a lógica, o próximo passo é misturares o T2B com outro movimento, mas que não interfira com o mesmo, como por exemplo :

1ª semana:  
5 rounds  
10 Cal AirBike @ 80% Effort  
12 Wall Ball Shots @ moderate load  
8 T2B  
-90'' rest-

2ª semana:  
5 rounds  
10 Cal AirBike @ 80% Effort  
12 Burpees  
9 T2B  
-90'' rest-  
...

E para terminar as progressões, chegou a hora de começares então a desafiar mais o skill, criando mais dificuldades, com outros movimentos que agora interfiram com o movimento, como por ex:

1ª semana:  
5 rounds  
10 Cal Ski Erg @ 80% Effort  
8 Hang Clean and Jerk @ moderate load  
8 T2B  
-90'' rest-

2ª semana:  
5 rounds  
10 Cal Row @ 80% Effort  
10 GHD Sit-ups  
9 T2B



-90''rest-

...

Depois de passares por estas progressões, agora sim estás pronto para fazeres o que quiseses com os t2b, tendo o máximo de eficiência nos mais variados "wods" que tenham T2B.

Os exemplos estão só com duas semanas, mas foi só para dar uma referência do que poderias fazer. Podes ter de estar na mesma sequência de progressões várias semanas até progredires. O segredo é teres consistência e paciência.

Se competires, debes procurar um volume de treino de T2B que te permita recuperar de 100 T2B no mínimo numa sessão. Se não competes não precisas de ir tão longe, 50 T2B por treino é um número bastante bom.

Podes seguir esta lógica de progressões para todos os movimentos que usas no treino, e se precisares de mais ajuda ou tiveres alguma dúvida contacta um dos nossos treinadores, que ele está pronto para te ajudar.



