



QUERES FAZER O TEU PRIMEIRO BAR MUSCLE UP?

Renato Costa

Agosto , 2022

QUERES FAZER O TEU PRIMEIRO BAR MUSCLE UP?

Se queres fazer o teu primeiro Bar Muscle Up, para além do controlo motor do movimento, é essencial que tenhas um mínimo de força, não só para conseguires fazer o Bar Muscle Up, mas também para depois conseguires progredir para mais repetições deste movimento sem aumentares o risco de começares a ter um ombro a chatear-te.

Um bom standard mínimo é conseguires fazer 10 strict pull-ups e 10 strict dips bem feitos, juntamente com 1 minuto confortável pendurado na barra. Se ainda não o fazes começa primeiro por procurar estes números.

Se já fazes estes números vou deixar-te uma sugestão de 4 semanas de treino para fazeres o teu 1º bar muscle up, com 2 dias de treino focados neste skill.



Semana 1 a 4	
Dia 1	Dia 2
<p>A)Tuck Negative Front Lever Lower https://www.youtube.com/watch?v=Y45UV6H5fSU 3 séries de 3 repetições a descer o + lento possível; 1' entre séries</p> <p>B)Box Jumping Bar Um https://www.youtube.com/watch?v=bA8lelhEWEs 5 séries de 3 repetições; 1' entre séries</p> <p>C)Bar Pull-Over https://www.youtube.com/watch?v=jdJQcLVSeec 3 séries de 3 repetições; 1' entre séries</p> <p>D)3 Super Set 6 Strict Pull-up 1' rest 6 Strict Dip 1'rest</p>	<p>A)Negative Bar Mu 3 séries de 3 repetições a descer o + lento possível; 1' entre séries</p> <p>B)Banded Low Bar Bar Mu Drill https://www.youtube.com/watch?v=3gF3RcSDDdk 5 séries de 3 repetições; 1' entre séries</p> <p>C)Bar Swing 3 séries de 10 rep, 1' entre séries</p> <p>B)3 Super Set 6 Strict Chin-up 1' rest 6 Strict Ring Dip 1'rest</p>
<p>Observações: A medida que algum dos exercícios for ficando fácil vai aumentando a dificuldade colocando mais repetições, tirando força dos elásticos, tentar demorar mais tempo nas descidas, etc</p>	
Semana 5 a 8	
Dia 1	Dia 2
<p>A)Tuck Negative Front Lever Lower 3 séries de 3 repetições a descer o + lento possível; 1' entre séries</p> <p>B)Bar Muscle up com ajuda 5 séries de 3 repetições; 1' entre séries</p> <p>C)Bar Pull-Over 3 séries de 3 repetições; 1' entre séries</p> <p>D)3 Super Set 8 Strict Pull-up 1' rest 8 Strict Dip 1'rest</p>	<p>A)Negative Bar Mu 3 séries de 3 repetições a descer o + lento possível; 1' entre séries</p> <p>B)Banded Low Bar Bar Mu Drill 5 séries de 3 repetições; 1' entre séries</p> <p>C)Bar Swing + Pull to Hip 3 series de 10 rep, 1' entre séries</p> <p>D)Bar Muscle up com ajuda 5 séries de 3 repetições; 1' entre séries</p>
<p>Observações</p> <p>No final se já estiveres confiante e a sentir confiança quando fazes bar muscle up com ajuda começa a experimentar fazer sem ajuda e consegues o teu primeiro bar muscle up</p>	



Este é um exemplo geral do que poderia ser uma progressão de 8 semanas. No entanto cada pessoa tem dificuldades e necessidades diferentes, podendo precisar de mais tempo ou até mesmo de exercícios diferentes para alcançar o seu objetivo.

Se precisares de ajuda para evoluíres no teu treino entra em contacto connosco que estamos aqui para te ajudar a evoluir!



