

Treino Único · Nível Único

Sistema Integrado de Espada, Calistenia Avançada, Tricking, Parkour e Escalada em 18 Semanas.

18 SEM.
PERIODIZAÇÃO TOTAL

80 KG
MASSA FUNCIONAL

RPE 7
ALVO TÉCNICO RIR 2

5 PILARES
MAESTRIA MOTORA

⚡ MISSÃO & REGRA ZERO DA SEGURANÇA

SEGURANÇA ABSOLUTA

Missão: Construir habilidade técnica repetível sob estresse, hipertrofia funcional rumo aos 80 kg e um corpo capaz de expressar velocidade e acrobacia sem perder controle.

Regra Zero: Não existe progresso técnico em ambiente inseguro. Mortais, aerial, Webster, sideflip e B-Twist exigem treinador qualificado e estrutura profissional com colchões/tatame. Armas afiadas não entram neste método; bastão, espuma e madeira sem fio ficam rigorosamente separados do aprendizado aéreo.

🛡️ OS 5 PILARES DO SISTEMA NÍVEL ÚNICO

ARQUITETURA CORPORAL

PILAR	FUNÇÃO E CAPACIDADE BIOMECÂNICA	PROGRESSO
01. LÂMINA	Precisão de corte em 8 direções, distância de combate, neutralidade de punho e footwork.	
02. MOVIMENTO	Aterrissagem silenciosa, safety roll, vaults, controle de eixo aéreo e consciência espacial.	
03. FORÇA	Calistenia de alta intensidade, dorsais densos, ombros blindados, core de aço e pegada firme.	
04. FORMA	Bases tradicionais de Wushu/Kung Fu (Gong Bu, Ma Bu, Xu Bu), chutes e fluidez marcial.	
05. AVENTURA	Escalada esportiva, travessias em boulder, força de mantling e leitura tática de rotas.	

📈 ESTRUTURA E ORDEM RÍGIDA DA SESSÃO DIÁRIA

SISTEMA NERVOSO

- Check de Prontidão:** Aquecimento dinâmico e CARs articulares (15-20 min).
- Habilidades de Coordenação & Acrobacia:** Executadas enquanto o SNC (Sistema Nervoso Central) está fresco.
- Espada Técnica:** Em bloco separado com velocidade controlada e foco na geometria dos cortes.
- Força e Hipertrofia:** Executadas após as habilidades técnicas (RIR 2 / RPE 7-8).
- Cooldown & Auditoria:** Registro de uma correção técnica única em vídeo para feedback diário.

"ACIMA DO COMUM NÃO SIGNIFICA ACIMA DA SEGURANÇA. SIGNIFICA DOMINAR O BÁSICO ATÉ ELE OBEDECER SOB PRESSÃO."



Prontidão, Equipamento e Áreas

Critérios de decisão pré-treino, semáforo de dor e matriz de superfícies autorizadas.

NÍVEL VERDE

PRONTO

- **Condição:** Sem dor, sono reparador, foco alto, área seca e material íntegro.
- **Decisão:** Treino completo planejado; RPE técnico até 7.

NÍVEL AMARELO

REDUZA

- **Condição:** Sono ruim, rigidez, dor leve de tendão até 3/10.
- **Decisão:** Reduzir volume em 30-40%; sem saltos altos ou velocidade máxima.

NÍVEL VERMELHO

PARE

- **Condição:** Tontura, náusea, dor aguda, impacto na cabeça.
- **Decisão:** Interromper imediatamente e procurar avaliação clínica.

PROGRESSÃO DE EQUIPAMENTOS POR FASE TÉCNICA

FERRAMENTAS

FASE	EQUIPAMENTOS OBRIGATÓRIOS	DIRETRIZ DE SEGURANÇA
FASE 1 (AGORA)	Bastões de espuma/PVC acolchoado, fita adesiva de solo, cones, elásticos de mobilidade, barra fixa, paralelas, tripé e kit de socorros.	Construir precisão de corte e aterrissagem sem risco de impacto ósseo.
FASE 2 (DEPOIS)	Jian/Bokken de espuma estruturada, treinador leve de madeira sem farpas, tatame íntegro de 40mm, caixa baixa de salto e crash mat.	Transição para rigidez de lâmina somente com base estabilizada.
COM COACH	Piso elástico de ginástica artística, tumble track, colchões de queda alta, fosso/airbag, cinto de segurança (harness) e spotter qualificado.	Treino de mortais, flips e acrobacias aéreas exclusivamente assistido.

MATRIZ DE SUPERFÍCIES PERMITIDAS E PROIBIDAS

PROTEÇÃO ARTICULAR

- VERDE** **Piso Elástico / Tatame Oficial:** Área primária autorizada para progressão acrobática, giros e quedas.
- AMARELO** **Gramma Firme, Seca e Nivelada:** Permitido apenas para safety roll e aterrissagens básicas. Proibido aprender mortais.
- VERMELHO** **Concreto, Cerâmica, Asfalto, Areia Solta ou Piso Molhado:** Proibição total de saltos acrobáticos e quedas.



Dosagem e Semana Integrada

Distribuição semanal equilibrada entre técnica, impacto neural, força e regeneração.

90 MIN

SEMANAS 1-2 / RETORNO

15m prep + 25m téc + 25m mov + 25m força

120 MIN

BASE CONSOLIDADA

20m prep + 30m téc + 35m mov + 35m força

150 MIN

FASE 3 / ALTO VOLUME

30m B1 + 45m B2 + 75m B3 com cooldown



GRADE SEMANAL INTEGRADA (SEGUNDA A DOMINGO)

CRONOGRAMA

DIA	MISSÃO PRINCIPAL	NÚCLEO DE EXERCÍCIOS & FOCO	RPE ALVO
SEG	Espada + Eixo Horizontal	100 cortes em 8 direções; B-Kick entrada; Macaco progressivo; barras e flexão explosiva.	RPE 6-7
TER	Pernas + Inversões	Bases Gong/Ma/Xu Bu; 36 contatos de salto; Kip-up assistido; Estrela; Pistol squat.	RPE 7
QUA	Dissociação + Parkour	Duas espumas; Safety roll nos dois ombros; Vault baixo; Saltos de precisão; Dips.	RPE 6-7
QUI	Eixo Aéreo + Puxada	B-Kick amplo; acrobacia aérea com coach; Muscle-up regressão; Chest-to-bar; Core.	RPE 7
SEX	Flow + Full Body	6-8 rounds de flow acrobático; circuito full body de hipertrofia; auditoria em vídeo.	RPE 7-8
SÁB	Escalada + Estudo	Travessias em boulder, pegada, mantling, mobilidade profunda e estudo biomecânico.	RPE 5-7
DOM	Descanso & Renovação	Sono pleno, alimentação nutritiva, culto e regeneração completa do sistema nervoso.	0 IMPACTO



AS 5 REGRAS DE OURO DE CONTROLE DE CARGA

ACSM & BIOMECÂNICA

- Limite de Impacto:** No máximo 2 dias de impacto aéreo relevante por semana para preservar joelhos e coluna.
- Pliometria Segura:** 3-6 séries de 2-5 repetições com descansos completos de 90 a 150s.
- Frequência Muscular:** Treinar cada grande grupo muscular ao menos 2 vezes por semana.
- Descarga Programada (*Deload*):** A cada 4 semanas, reduzir 30-40% das séries e retirar cargas máximas.
- Progressão Escalonada:** Subir apenas uma variável por semana: volume, velocidade OU complexidade técnica.



Velocidade de Espada & Eixo Horizontal

Preparação articular CARs, precisão de corte com bastão leve, B-Kick e força de puxada.

BLOCO 1: PREPARAÇÃO

15-20 MIN

- **CARs Articulares:** Punho, ombro, quadril e tornozelo (6 rotações completas por direção).
- **Snap-Down:** 3x5 com aterrissagem estável.
- **Footwork 45°:** 3x45s de deslocamento sem cruzar os pés e com base reativa baixa.

BLOCO 2: ESPADA TÉCNICA

25-30 MIN

- **Cortes em 8 Direções:** 4x25 repetições focando na neutralidade do punho.
- **Parada no Alvo:** 5x8 com desaceleração seca no ponto de impacto sem vibrar a lâmina.
- **Flower Cuts:** 6x30s contínuos com bastão leve.

BLOCO 3: MOVIMENTO HORIZONTAL

25-30 MIN

- **Entrada de B-Kick (Butterfly Kick):** 6x3 por lado focando na inclinação do tronco no plano horizontal.
- **Macaco Progressivo:** 5x3 por lado no tatame (sem arma) buscando extensão de quadril.

BLOCO 4: FORÇA DORSAL & PEITO

30-35 MIN

- **Barra Pronada:** 4x5-8 repetições (RIR 2).
- **Flexão Explosiva:** 5x3 com empurrão máximo.
- **Remada Invertida:** 3x8-12 repetições controladas.
- **Extensores de Punho:** 3x12 por lado para tendão.

CRITÉRIOS DE INTERRUPÇÃO & REGISTRO DIÁRIO

QUALIDADE > QUANTIDADE

Critério de Parada Imediata: Parar o bloco se houver 2 repetições consecutivas com vibração da lâmina, desalinhamento do punho ou perda de altura no B-Kick.

META DE SESSÃO:

100 CORTES LIMPOS + ZERO DOR TENDÍNEA NO DIA SEGUINTE



Potência de Pernas & Inversões

Bases sólidas de Wushu, pliometria vertical/horizontal, Kip-up e força unilateral.



BLOCO 1: BASES TRADICIONAIS

ESTABILIDADE

- **Gong Bu (Base do Arco):** 3x30s por perna.
- **Ma Bu (Base do Cavalo):** 3x30s com coxas paralelas ao solo e coluna ereta.
- **Xu Bu (Base Vazia):** 3x30s com 90% do peso na perna traseira.
- **Mobilidade de Tornozelo:** 2x10 repetições dinâmicas.



BLOCO 3: ACROBACIA & INVERSÕES

CONTROLE DE EIXO

- **Deck Squat:** 4x5 repetições dinâmicas.
- **Candlestick Roll:** 4x4 com extensão total de quadril.
- **Kip-up Assistido:** 6x2 no tatame macio.
- **Estrela (Cartwheel):** 5x3 por lado com pernas retas.
- **Aerial:** Treinar exclusivamente em aula com coach.



BLOCO 2: PLIOMETRIA PURA

36 CONTATOS MÁX.

- **Salto Vertical Máximo:** 4x3 repetições (pausa de 90s).
- **Salto Horizontal (Broad Jump):** 4x3 repetições focando na aterrissagem suave e absorção no quadril.
- **Box Jump Baixo:** 4x3 repetições com foco na descida controlada.



BLOCO 4: FORÇA UNILATERAL

HIPERTROFIA PERNAS

- **Pistol Squat Assistido:** 4x5-8 por perna (joelho alinhado com a ponta do pé).
- **Nordic Hamstring Curl (Regressão):** 3x5 com descida excêntrica lenta de 4 segundos.
- **Elevação de Joelhos na Barra:** 4x8-12 repetições.
- **Panturrilha Unilateral:** 3x15 com pico de contração.



CRITÉRIOS DE PARADA & ABSORÇÃO DE IMPACTO

PROTEÇÃO JOELHOS

Interromper o treino se a altura do salto cair mais de 10%, o pouso ficar ruidoso (indicando falha muscular na absorção) ou os joelhos sofrerem colapso em valgo (fechando para dentro).



Dissociação & Parkour

Manejo com duas espumas de treinamento, rolagentos de segurança e força de empurrar.

BLOCO 1: DISSOCIAÇÃO DE ESPADAS

2 ESPUMAS (FASE 2)

- **Linear + Circular:** 6x45s (uma mão executa corte vertical enquanto a outra desenha círculo defensivo).
- **Oitos Espelhados e Alternados:** 5x30s contínuos.
- **Padrão Ataque / Guarda:** 5 trajetos de 10 metros sem cruzar as lâminas e mantendo base ativa.

BLOCO 2: PARKOUR & ROLLS

ABSORÇÃO DE QUEDA

- **Safety Roll:** 6x3 por ombro (rolamento diagonal do trapézio ao quadril oposto).
- **Vault Baixo (Step / Speed Vault):** 5x3 por lado.
- **Salto de Precisão (Stick Landing):** 6x3 cravando no alvo.
- **Movimentação Quadrupedal:** 4x15 metros fluidos.

BLOCO 3: FORÇA DE EMPURRAR & ESTABILIZAÇÃO DE CORE

CALISTENIA AVANÇADA

EXERCÍCIO	VOLUME & SÉRIES	CUE DE EXECUÇÃO TÉCNICA	STATUS
Dips nas Paralelas	4x6-10 repetições	Escápulas deprimidas, descida a 90° e sem balanço de pernas.	FORÇA PEITO/TRÍCEPS
Flexão Arqueiro	3x5-8 por braço	Braço de apoio totalmente reto, peito rente ao solo.	UNILATERAL
Tuck L-Sit	6x10-20 segundos	Joelhos no peito, quadril projetado para frente das mãos.	COMPRESSÃO CORE
Hollow Body Hold	4x20-30 segundos	Lombar 100% colada no chão, braços e pernas estendidos.	TENSÃO TOTAL

CUE DE CONTROLE: COLISÃO DE LÂMINAS

REDUÇÃO DE VELOCIDADE

Se as espumas de treinamento se tocarem repetidamente durante as sequências de dissociação, reduza a velocidade pela metade imediatamente. Priorize a clareza da trajetória geométrica antes da aceleração motora.



Eixo Aéreo & Potência de Puxada

Acrobacia aérea assistida, transição de Muscle-up e força de puxada vertical explosiva.



BLOCO 1: ACROBACIA AÉREA

ORIENTAÇÃO ESPACIAL

- **B-Kick Técnico Amplo:** 6x3 por lado focando em manter a cabeça e os pés na mesma linha horizontal.
- **Estrela com Uma Mão:** 5x3 por lado no tatame.
- **Aerial e Mortais:** Exclusivamente sob supervisão direta do treinador em piso elétrico.



BLOCO 2: INTEGRAÇÃO GRADUAL

SEM ARMA AFIADA

- **Salto Reto Sem Arma:** 5x3 com aterrissagem cravada.
- **Salto Baixo + Empunhadura de Espuma:** 5x3 após atingir o Portão Técnico M1.
- **Regra Sagrada:** Jamais tentar mortais ou giros aéreos segurando qualquer tipo de arma.



BLOCO 3: POTÊNCIA DE PUXADA & ESTABILIDADE ESCAPULAR

EXPLOSÃO DORSAL

EXERCÍCIO	VOLUME	PADRÃO TÉCNICO DE EXECUÇÃO	OBJETIVO
Muscle-up (Regressão / Transição)	5x2-4 repetições	Transição explosiva de punhos sobre a barra sem kipping desordenado.	POTÊNCIA VERTICAL
Chest-to-Bar Pull-ups	4x3-5 repetições	Puxada explosiva tocando o esterno na barra; pausa de 120s entre séries.	EXPLOSÃO PURA
Prancha Dinâmica com Rotação	3x10 repetições	Controle de anti-rotação e estabilização de oblíquos.	CORE ANTI-ROTAÇÃO
Copenhagen Plank	3x20s por lado	Perna suspensa em banco; fortalecimento de adutores e virilha.	BLINDAGEM ADUTOR



CRITÉRIOS DE INTERRUPTÃO DO BLOCO AÉREO

SNC FADIGADO

Interrompa o treino aéreo imediatamente se: 1. As mãos tocarem o solo em tentativas de B-Kick; 2. Ocorrer perda temporária de orientação espacial no ar; 3. Surgir hesitação ou medo crescente antes da impulsão.



Flow & Força Full Body

Integração dinâmica de movimento, circuito de calistenia densa e auditoria de vídeo.



BLOCO 1: FLOW CONTÍNUO DE MOVIMENTO

6 A 8 ROUNDS (20-30S)

Sequência Padrão de Flow: Corrida de aproximação curta (3 passos) > Speed Vault baixo sobre obstáculo > Aterrissagem suave e amortecida > Safety Roll no ombro direito > Recuperação imediata em base marcial Xu Bu.

"O flow deve ser silencioso, rítmico e contínuo. Pare a sequência no momento em que a respiração descompassar."



BLOCO 2: CIRCUITO FULL BODY DE HIPERTROFIA FUNCIONAL

3 A 4 VOLTAS TOTAIS

ESTAÇÃO	EXERCÍCIO	VOLUME ALVO	FOCO BIOMECÂNICO
01	Barras Pronadas Estritas	6 a 10 repetições	Retração escapular completa no topo, descida em 3s.
02	Dips nas Paralelas	8 a 12 repetições	Estabilidade de ombros e peitoral sob fadiga.
03	Agachamento Búlgaro	8 reps por perna	Profundidade máxima e tronco estável.
04	Pike Push-ups (ou HSPU)	8 a 12 repetições	Empurrão vertical para deltoides anteriores e tríceps.
05	Elevação de Joelhos / Pernas	10 a 15 repetições	Flexão espinal pura sem balanço de quadril.



BLOCO 3: AUDITORIA EM VÍDEO & REGISTRO DE SESSÃO

FEEDBACK REAL

Filmar 3 execuções completas do flow em ângulo lateral. Analisar o vídeo em velocidade reduzida (0.5x) e registrar no diário: 1. Nível de RPE real; 2. Escala de dor (deve ser $\leq 3/10$); 3. Taxa de acerto das aterrissagens; 4. Selecionar uma única correção para a próxima semana.



Escalada, Recuperação & Estudo

Força de pegada em rocha/boulder, mantling, mobilidade profunda e estudo biomecânico.



BLOCO 1: AQUECIMENTO DE DEDOS

PREVENÇÃO
POLIAS

- **Mobilidade de Punhos e Dedos:** Extensões e flexões ativas sem carga pesada.
- **Ativação Escapular:** Escapular pull-ups 3x8 na barra.
- **Regra:** Nunca fatigar a pegada com hangboard antes de entrar na parede.



BLOCO 2: ESCALADA & BOULDER

LEITURA DE ROTA

- **Travessias Horizontais:** 4 a 6 rotas focando em pés silenciosos e precisos.
- **Mantling:** Subida sobre blocos usando tríceps e pressão de palma.
- **Dynos (Saltos):** Apenas com supervisão e sobre colchões crash mat.



BLOCO 3: ESTUDO TÉCNICO EM SLOW-MOTION (0.5X)

ANÁLISE COGNITIVA

Rever 3 vídeos de execuções gravadas durante a semana. Pausar e avaliar os 4 pontos críticos:

- **1. Ponto de Entrada:** Alinhamento do olhar e preparação do quadril.
- **2. Vértice / Eixo:** O corpo permaneceu no plano geométrico correto?
- **3. Aterrissagem:** Houve absorção silenciosa com flexão de joelho $\leq 90^\circ$?
- **4. Trajetória da Lâmina:** O punho finalizou neutro e travado no alvo?



SAÍDA, MOBILIDADE PASSIVA & REPOUSO DE DOMINGO

REGENERATIVO

- **Mobilidade Passiva:** Alongamentos leves de peitoral, dorsais, flexores de quadril e isquiotibiais (sem forçar amplitudes extremas sob fadiga).
- **Nutrição Pós-Treino:** Reposição de glicogênio e hidratação com eletrólitos.
- **Domingo:** Dia sagrado de repouso absoluto, culto e zero impacto articular.



Rota de 18 Semanas & Portões

Periodização escalonada em 6 fases e critérios inegociáveis de aprovação técnica.

📅 CRONOGRAMA DAS 18 SEMANAS DE EVOLUÇÃO

MACROCICLO

SEM	ETAPA	DURAÇÃO	FOCO PRINCIPAL DA FASE	REGRA DE CONTROLE
1-2	Adaptação	90 min	Pouso, safety roll, cortes leves com bastão, marco zero.	Sem mortal ou duas armas.
3	Base	90-105 min	100 cortes, B-Kick baixo, consolidação de força básica.	RPE máximo ≤6.
4	Descarga	60-75 min	Manter técnica idêntica com -35% de séries totais.	Sem testes de carga máxima.
5-6	Teste	90-105 min	Validação dos Portões Técnicos L1, M1 e F1.	Repetir semana se reprovado.
7	Assimetria	105-120 min	Introdução de duas espumas, vaults médios e aerial assistido.	Subir apenas 1 variável.
8	Descarga	75-90 min	Qualidade de movimento, mobilidade e recuperação.	Sem acrobacias de impacto.
9-11	Elevação I	105-120 min	Ganho de altura em saltos, dissociação rápida e potência.	Coach decide voos livres.
12	Descarga	75-90 min	Auditoria detalhada em vídeo e correções posturais.	-35% de volume de séries.
13-14	Elevação II	120-135 min	Validação dos Portões A1 e D1; sequências de flow contínuo.	3 execuções idênticas mínimas.
15	Preparação	105 min	Redução de fadiga residual e planejamento da integração.	Sem movimentos inéditos.
16-18	Integração	135-150 min	Domínio pleno de todas as habilidades; Portão Final I1.	Arma só após estabilização.

🎯 OS 6 PORTÕES TÉCNICOS DE APROVAÇÃO (INEGOCIÁVEIS)

CHECKPOINTS DE MAESTRIA

CÓD	PORTÃO	CRITÉRIO EXATO DE APROVAÇÃO TÉCNICA
L1	Lâmina	100 cortes em 8 direções (RPE ≤6), 90% de precisão no alvo e zero dor articular no dia seguinte.
M1	Movimento	20 pousos silenciosos, 10 safety rolls por ombro e 10 saltos de precisão sem dar passo de desequilíbrio.
A1	Aéreo	10 estrelas perfeitas por lado, 10 estrelas com 1 mão e 5 B-Kicks com tronco horizontal; liberação do coach.
F1	Força	8 barras pronadas estritas, 12 dips nas paralelas, 30s hollow body, 20s tuck L-sit e 5 pistols por perna.
D1	Duas Armas	60 segundos de dissociação com 2 espumas sem qualquer colisão entre lâminas e com base estável.
I1	Integração	3 sequências completas de flow idênticas; aterrissagem final totalmente travada antes de tocar na arma.



 BIBLIOTECA MOTORA · FORÇA & ESGRIMA

Biblioteca de Força & Técnica

Parâmetros biomecânicos de calistenia avançada e geometria de cortes de lâmina.

MATRIZ DE CALISTENIA & HIPERTROFIA FUNCIONAL				FORÇA & POTÊNCIA
EXERCÍCIO	FOCO BIOMECÂNICO	DOSE	PADRÃO TÉCNICO	
Barra Pronada	Dorsais, romboides e pegada	4x5-8	RIR 2 (2 reps na reserva), queixo sobre a barra.	
Chest-to-Bar	Puxada vertical explosiva	4x3-5	Toque do esterno na barra; pausa de 120s.	
Muscle-up Regressão	Transição e coordenação de força	5x2-4	Sem kipping descontrolado; rotação de punhos.	
Dips nas Paralelas	Peitoral inferior e tríceps	4x6-10	Depressão escapular constante; descida a 90°.	
Flexão Explosiva	Potência de empurrar	5x3	Mãos decolam do solo; parar se perder altura.	
Pistol Squat Assistido	Força unilateral de pernas	4x5-8/lado	Joelho acompanha o 2º dedo do pé; calcanhar no chão.	
Nordic Hamstring	Posterior de coxa e joelho	3x5	Excêntrica lenta de 4s; quadril estendido.	
Hollow Body Hold	Tensão de core integrada	4x20-30s	Lombar esmagando o chão; ponta dos pés esticada.	
Copenhagen Plank	Adutores e estabilidade pélvica	3x20s/lado	Quadril alinhado no plano frontal.	
Extensor de Punho	Tendões do antebraço e esgrima	3x12/lado	Fase excêntrica lenta com haltere leve/elástico.	

GEOMETRIA DE CORTES & MANEJO DE LÂMINA (JIAN / BASTÃO)			PRECISÃO ANGULAR
GOLPE / MOVIMENTO	DOSE	CUE DE EXECUÇÃO TÉCNICA E GEOMETRIA	
Corte Vertical (Pi Jian)	4x10	Punho neutro no final; o quadril inicia o golpe; parada seca na linha do alvo.	
Corte Diagonal (Liao Jian)	4x10/lado	Ombros baixos e relaxados; trajetória em 45° limpa de baixo para cima.	
Corte Horizontal (Lan Jian)	3x10/lado	Tronco, quadril e pés giram em bloco; lâmina paralela ao solo.	
Estocada Frontal (Ci Jian)	4x8	Alvo macio; cotovelo destravado no ponto de extensão para não hiperextender.	
Oitos Contínuos (Figure-8)	5x30s	Movimento pequeno, fluido, silencioso e rente ao corpo.	
Flower Cut (Wan Hua)	6x30s	Uso exclusivo de bastão leve/espuma; rotação do punho sem bater no antebraço.	
Footwork 45°	6x45s	Passos curtos e ágeis; a base nunca se cruza em deslocamento de combate.	



Autorregulação, 80 kg & Diário

Escala RPE, metas nutricionais de hipertrofia, sinais de urgência e manifesto final.



ESCALA RPE & GESTÃO DE FADIGA

PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

- **RPE 5-6 (Confortável):** Aprendizado técnico, descargas e aquecimento.
- **RPE 7 (Desafiador e Limpo):** Alvo principal de técnica e acrobacia.
- **RPE 8 (Difícil e Repetível):** Séries de força com RIR 2.
- **RPE 9-10 (Quase Máximo):** Evitar em acrobacia e espada; raro na força.



META: 80 KG COM POTÊNCIA

MASSA FUNCIONAL

- **Superávit Calórico Limpo:** 250 a 400 kcal acima do gasto diário.
- **Proteína de Alto Valor:** 1.8g a 2.2g por kg de peso corporal.
- **Carboidratos Estratégicos:** Concentrados no pré e pós-treino.
- **Regra:** Se o peso sobe mas o salto ou a mobilidade caem, reduza calorias.



PROTOCOLO DE CONCUSSÃO & SINAIS DE URGÊNCIA (CDC HEADS UP)

EMERGÊNCIA MÉDICA

Interromper o Treino Imediatamente: Em caso de dor de cabeça progressiva, vômitos, tontura, confusão mental, pupilas desiguais ou perda de consciência após impacto.

Sinais Cardiovasculares: Dor no peito, falta de ar desproporcional ou palpitações súbitas exigem avaliação clínica imediata.



CHECKLIST DE AUDITORIA DE VÍDEO (PONTUAÇÃO 0 A 5)

FEEDBACK SEMANAL

ETAPA	PERGUNTA DE AUDITORIA BIOMECÂNICA	CRITÉRIO
Entrada & Impulsão	A postura inicial estava pronta e a impulsão de braços e quadril foi coordenada?	Sem hesitação ou pausa
Eixo & Voo	O tronco permaneceu na linha geométrica sem tombar lateralmente?	Eixo estável no espaço
Aterrissagem & Saída	O pouso foi silencioso com joelhos alinhados e estabilização por 2s sem passo extra?	Equilíbrio perfeito cravado

NÍVEL ÚNICO NÃO É FAZER TUDO DE UMA VEZ.

É TORNAR CADA HABILIDADE DISPONÍVEL, SEGURA E REPETÍVEL SOB QUALQUER PRESSÃO.

"A lâmina obedece à linha. O corpo conhece o espaço. A força permanece sob controle." — Sabedoria, Honra e Excelência.

