



# **APLICAÇÃO DOS MÉTODOS**

## **NA PERIODIZAÇÃO**

### **NOS DESPORTOS DE COMBATE**

---



**NESTE E-BOOK VAIS  
ENCONTRAR ESTRATÉGIAS  
DE COMO APLICAR OS  
MÉTODOS DE POTÊNCIA  
MAIS UTILIZADOS ATUALMENTE  
NOS DESPORTOS DE COMBATE**

---

**NO FINAL TENS UM GUIA PRÁTICO PARA TE  
AJUDAR A APLICAR CADA MÉTODO**

# 3 PRINCIPAIS MÉTODOS PARA CADA MOMENTO DA PREPARAÇÃO



**ACUMULAÇÃO**  
3–4 SEMANAS)



**TRANSFORMAÇÃO**  
2–4 SEMANAS



**REALIZAÇÃO**  
~2 SEMANAS



**ACUMULAÇÃO**  
(3–4 SEMANAS)

## OBJETIVO:

Desenvolver força máxima e promover adaptações estruturais e neurais que servirão de base ao desenvolvimento da potência.

## 3 PRINCIPAIS MÉTODOS

TREINO DE  
FORÇA MÁXIMA

TREINO EXCÊNTRICO

TREINO ISOMÉTRICO



**TRANSFORMAÇÃO**  
(2–4 SEMANAS)

## OBJETIVO:

Converter a força máxima em potência e aumentar a velocidade de produção de força.

## 3 PRINCIPAIS MÉTODOS

TREINO EM CLUSTER

DERIVADOS DO  
LEVANTAMENTO OLÍMPICO

TREINO COMPLEXO/  
CONTRASTE



**REALIZAÇÃO**  
(~2 SEMANAS)

## OBJETIVO:

Maximizar a potência específica e o desempenho competitivo, minimizando a fadiga acumulada.

## 3 PRINCIPAIS MÉTODOS

TREINO BALÍSTICO

PLIOMETRIA

DERIVADOS DO  
LEVANTAMENTO OLÍMPICO

# COMO ESCOLHER O MÉTODO CERTO?



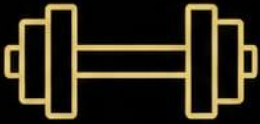
Abaixo apresentamos uma orientação prática para o **bloco de acumulação**.

| BLOCO                                                                                                                      | OBJETIVO                                                                                                                                                                                                                             | MÉTODOS MAIS INDICADOS                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>ACUMULAÇÃO<br/>(3-4 SEMANAS)</b> | <br>Desenvolver <b>força máxima</b> e promover <b>adaptações estruturais</b> e <b>neurais</b> que servirão de base ao desenvolvimento da potência. |  <ul style="list-style-type: none"><li>• Treino de <b>força máxima</b></li><li>• Treino <b>excêntrico</b></li><li>• Treino com <b>resistência variável</b></li><li>• Treino <b>isométrico</b></li></ul> |

# COMO ESCOLHER O MÉTODO CERTO?



Abaixo apresentamos uma orientação prática para o  
bloco de **TRANSFORMAÇÃO**

| BLOCO                                                                                                                               | OBJETIVO                                                                                                                                                                                                      | MÉTODOS MAIS INDICADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>TRANSFORMAÇÃO</b><br><b>(2-4 SEMANAS)</b> | <br>Converter a <b>força</b> máxima em <b>potência</b> e aumentar a <b>velocidade</b> de <b>produção</b> de <b>força</b> . |  <ul style="list-style-type: none"><li>• Treino <b>balístico</b></li><li>• <b>Pliometria</b></li><li>• Derivados do <b>levantamento olímpico</b></li><li>• Treino <b>complexo/contraste</b></li><li>• Treino em <b>cluster</b></li><li>• Manutenção da <b>força máxima</b></li></ul> |

# COMO ESCOLHER O MÉTODO CERTO?



Abaixo apresentamos uma orientação prática para o **bloco de realização**.

| BLOCO                                                                                                                          | OBJETIVO                                                                                                                                                                                                | MÉTODOS MAIS INDICADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>REALIZAÇÃO</b><br><b>(~2 SEMANAS)</b> | <br>Maximizar a <b>potência</b> específica e o <b>desempenho competitivo</b> , minimizando a <b>fadiga</b> acumulada. |  <ul style="list-style-type: none"><li>• Treino <b>balístico</b></li><li>• <b>Pliometria</b></li><li>• Derivados do <b>levantamento olímpico</b></li><li>• Treino <b>complexo/contraste</b></li><li>• Treino em <b>cluster</b></li></ul> |

# GUIA RÁPIDO DE PRESCRIÇÃO



Resumo prático das recomendações de séries, repetições, intensidades (% de 1RM) e tempo de descanso para cada método.

| MÉTODO                                                                                                                      | INTENSIDADE (% DE 1RM)                   | SÉRIES x REPETIÇÕES (OU CONTACTOS)                                  | DESCANSO ENTRE SÉRIES            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  FORÇA MÁXIMA                              | 85–100% 1RM                              | 3–6 × 1–5                                                           | 3–5 min                          |
|  ISOMÉTRICO                                | ESFORÇO MÁXIMO                           | 3–5 × 3–5 s                                                         | 2–3 min                          |
|  VELOCITY-BASED TRAINING (VBT)             | ZONA DE VELOCIDADE (≈0,75–1,0 m/s)       | 3–5 × 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  OPTIMAL POWER LOAD (OPL)                  | 30–60% 1RM*                              | 3–6 × 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  DERIVADOS DO LEVANTAMENTO OLÍMPICO       | 70–90% 1RM                               | 3–6 × 2–5                                                           | 2–4 min                          |
|  PLIOMETRIA                              | PESO CORPORAL                            | 3–6 × 5–10 CONTACTOS                                                | 2–3 min                          |
|  BALÍSTICO                               | 0–40% 1RM                                | 3–6 × 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  CLUSTER SETS                            | 70–90% 1RM                               | 3–6 SÉRIES (CLUSTERS)<br>10–30 s INTRA-SÉRIE (PAUSA ENTRE CLUSTERS) | 2–4 min ENTRE SÉRIES (CONJUNTOS) |
|  COMPLEXO-CONTRASTE                      | 80–90% 1RM + EXERCÍCIO EXPLOSIVO         | 3–6 × 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  RESISTÊNCIA VARIÁVEL (BANDAS/CORRENTES) | 50–85% 1RM + BANDAS/CORRENTES            | 3–5 × 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  SOBRECARGA EXCÊNTRICA                   | 100–120% EXCÊNTRICO / 70–90% CONCÊNTRICO | 3–5 × 2–5                                                           | 3–5 min                          |
|  TREINO TRIFÁSICO (FOCO EM UMA FASE)     | DEPENDE DA FASE                          | 3–5 × 3–5                                                           | 2–4 min                          |



COMBAT SPORTS ACADEMY  
SEGUE-NOS PARA MAIS DICAS