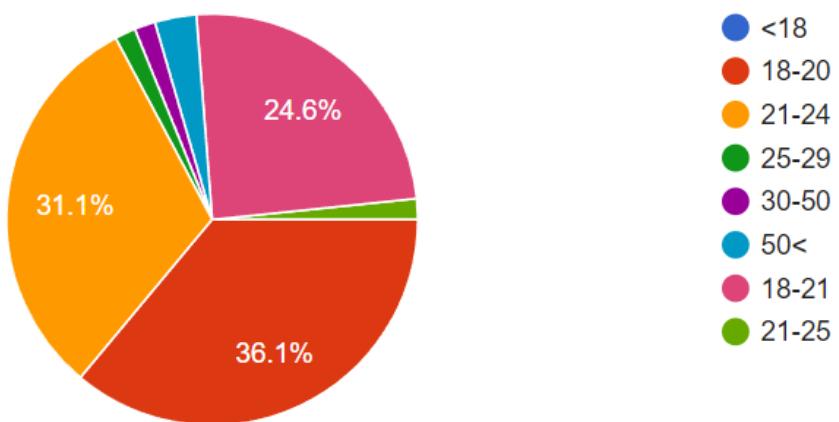


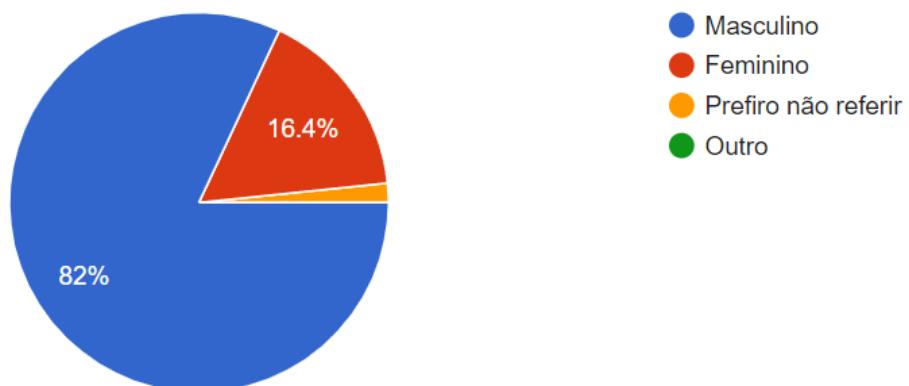
Idade

61 responses



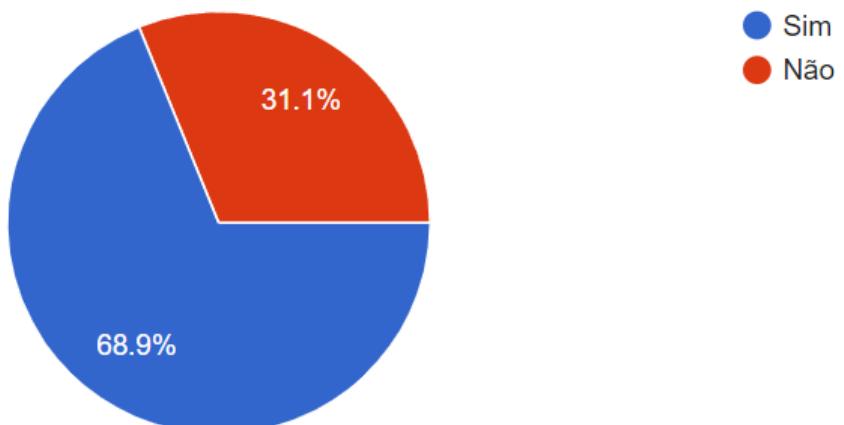
Sexo

61 responses



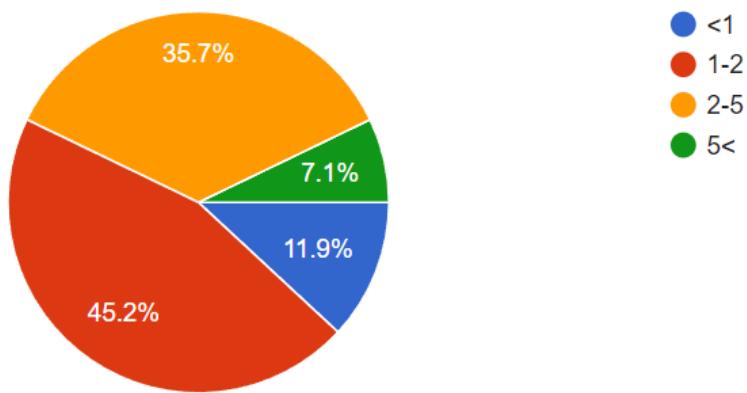
De momento, fazes algum treino de ginásio?

61 responses



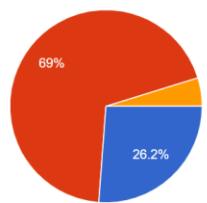
Há quantos anos é que treinas?

42 responses



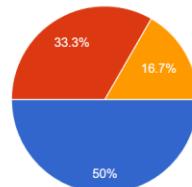
Em média, quantos dias por semana é que treinas?

42 responses



Consistentemente?

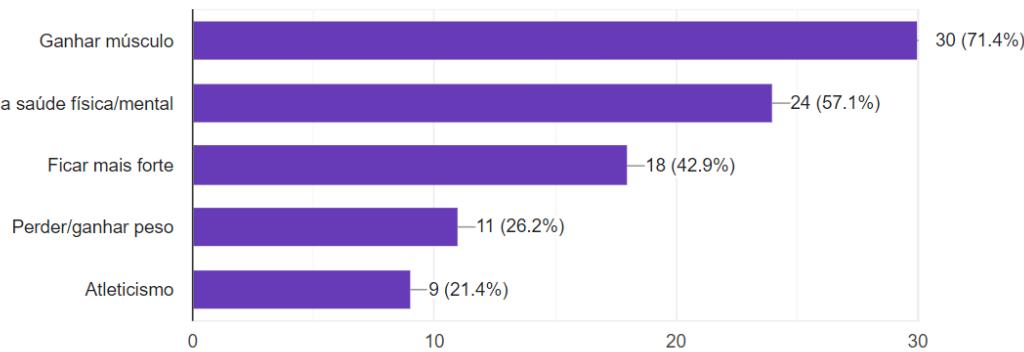
42 responses



[Copy](#)

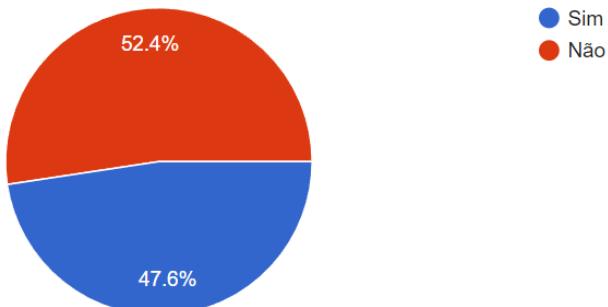
Com que objetivo?

42 responses



Normalmente, fazes algum tipo de tracking dos teus treinos e/ou exercícios?

42 responses

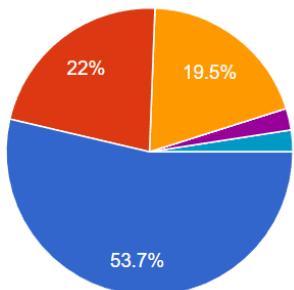


[Copy](#)

Durante os meus exercícios, normalmente:

 Copy

41 responses

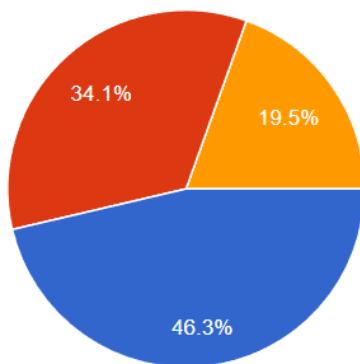


- Uso um peso desafiante, controlando o negativo de modo a esticar o músculo
- Uso um peso desafiante, realizando tanto o positivo como o negativo com...
- Uso um peso desafiante, focando-me mais em mover o peso do que na for...
- Não uso um peso desafiante, fazendo os exercícios de modo não cansativo
- Uso Peso desafiante focando em ter u...
- Não uso peso, apenas exercícios com...

Durante os meus treinos:

 Copy

41 responses

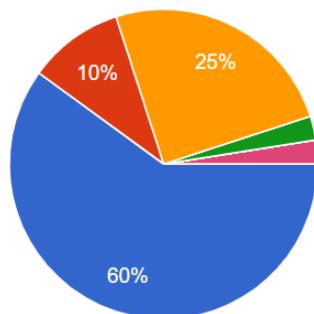


- Mantenho uma variedade de número de repetições, adaptado ao tipo de exercício.
- Mantenho mais ou menos o mesmo número de repetições, independentemente do tipo de exercício
- Realizo o exercício até à falha

Ao longo do tempo, tendo a:

 Copy

40 responses

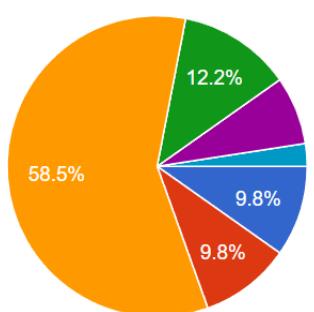


- Aumentar progressivamente a carga, acrescentando alguma repetição/peso...
- Aumentar progressivamente a carga, só quando me sinto particularmente forte
- Aumentar progressivamente a carga, experimentando aleatoriamente se co...
- Não aumentar progressivamente a ca...
- Não aumentar progressivamente a ca...
- Aumentar progressivamente a carga,...

Os meus treinos são organizados de acordo com uma split de:

 Copy

41 responses



- Full-Body
- Upper-Lower
- Push-Pull-Legs
- One Day One Muscle Group
- Não está organizado
- Upper Lower + Push-Pull-Legs

