



5 – PADRÕES DE AULAS

O **PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO DO SPORTZONE** apresenta modelos predeterminados de aulas de musculação que serão oferecidas no próprio sistema da academia, onde logo após a realização da avaliação física e/ou ingresso do aluno na academia os treinos devem ser inseridos no prontuário do aluno via sistema.

No caso de haver necessidades de troca de exercícios ou mesmo ajustes no método de treino, o profissional tem total autonomia, desde que respeite completamente a metodologia aqui apresentada para a prescrição dos treinos de musculação.

Sabe-se que os clientes buscam sempre 2 aspectos principais quando o assunto é musculação, e ambos são encabeçados pela via estética, e por isso, pensam em treinos para emagrecer (perda de peso) e/ou aumentar a massa muscular (hipertrofia).

Neste sentido os nomes das aulas pré-estabelecidas atenderão esta demanda comercial, mas cabe ao profissional decidir dentre os vários métodos de treinamento da força e dos produtos oferecidos pela Sportzone, qual será o caminho a ser seguido pelo cliente, conscientizando-os da melhor opção e dos motivos pelos quais trabalhamos da forma que trabalhamos.

5.1 - Lógica de Classificação e Nomenclatura dos Planos de Aula Powerzone

A elaboração e padronização dos planos de aula de musculação no sistema Powerzone representam uma inovação metodológica da Sportzone, cujo objetivo é oferecer precisão técnica, facilidade de prescrição e clareza na organização dos treinos. Para isso, foi desenvolvida uma nomenclatura sistemática que permite identificar, de forma compacta e objetiva, os principais parâmetros que caracterizam cada plano de treinamento.

Essa padronização respeita os fundamentos científicos do treinamento de força, integra conceitos da periodização, individualização e especificidade, e ainda possibilita que o profissional Sportzone tenha agilidade no atendimento, sem perder a profundidade técnica necessária para conduzir um programa de excelência.

5.2 - Elementos da Nomenclatura

A estrutura dos nomes segue uma lógica sequencial de sete componentes, descritos a seguir:

1. Tipo de Força Desenvolvida

- Representa a manifestação principal da força trabalhada na sessão, conforme os métodos descritos na literatura e no manual técnico da Sportzone.
- Exemplo:
 - **FP** = Força Pura



- *FD* = Força Dinâmica
- *FR* = Força de Resistência
- *AN* = Adaptação Neural

2. Nível do Aluno

- Representa a experiência e a condição funcional do aluno, baseada em critérios de tempo, qualidade do movimento, controle motor e capacidade adaptativa:
 - **A:** Aluno Ativo (até 1 ano de prática contínua)
 - **P:** Praticante (entre 1 e 4 anos)
 - **T:** Treinado ou aluno com mais de 4 anos de prática sistematizada, com alto nível técnico e adaptativo

3. Tipo de Mesociclo

- Define o estágio da periodização de força no qual o treino se insere, conforme as diretrizes de Matveev:
 - *PREP:* Preparatório
 - *ORD:* Ordinário
 - *CHOQUE:* Choque
 - *TRAN:* Transitório
 - *COMP:* Competitivo

4. Sexo do Praticante

- Determina se o treino foi desenhado considerando as especificidades do corpo masculino ou feminino:
 - **M:** Masculino
 - **F:** Feminino

5. Método de Montagem do Treino

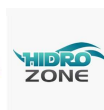
- Indica a forma de organização da sessão:
 - **G:** Grupado por segmento muscular
 - **A:** Alternado por segmento muscular

6. Tipo de Exercício

- Classifica os principais equipamentos utilizados na sessão:
 - **1:** Peso livre
 - **2:** Máquinas
 - **3:** Misto (peso livre + máquinas)



LES MILLS
wellness



7. Duração da Sessão

- Codifica o tempo total da aula:



LES MILLS
wellness



- a: 30 minutos
- b: 45 minutos
- c: 60 minutos

5.3 - Exemplo Prático

Vamos considerar um plano de aula com as seguintes características:

- Objetivo: Força pura
- Perfil do aluno: Ativo
- Mesociclo: Choque
- Sexo: Masculino
- Método: Alternado por segmento
- Equipamentos: Peso livre
- Duração: 30 minutos

A nomenclatura que aparecerá no sistema EVO será: **FPA CHOQUE MA1a**

Essa sigla indica de maneira sintética: *Força Pura – Aluno Ativo – Mesociclo de Choque*

Masculino – Alternado – Peso Livre – 30 min.

5.4 – Importância da Padronização

A utilização dessa nomenclatura promove:

- **Padronização didática e funcional**, permitindo que qualquer profissional da rede compreenda e replique os treinos com precisão.
- **Individualização real** do programa, respeitando a condição e o objetivo do aluno.
- **Eficiência operacional**, facilitando o uso do sistema EVO na prescrição e atualização dos treinos.
- **Rigor técnico**, sustentado por evidências científicas e pelas boas práticas do treinamento de força.

5.5 - Aplicação na Prática

O professor responsável pela prescrição deve, ao elaborar o plano, utilizar os sete critérios como filtro técnico para selecionar o treino mais adequado no sistema. Dessa forma, cada plano de aula reflete um processo decisório criterioso, baseado na metodologia Powerzone.



LES MILLS
wellness



Essa estrutura será continuamente revisada e atualizada conforme os avanços da ciência do exercício, garantindo que a Sportzone mantenha seu compromisso com a excelência técnica e o protagonismo na formação profissional em musculação.