LH HYBRID PERFORMANCE

SEU PASSAPORTE PARA O TREINO HÍBRIDO.

Cada modalidade, uma atração.
Novas experiências para a vida real.



Lucas Hernandes | Consultoria Treino Híbrido

BEM-VINDO AO PARQUE

E se treinar também fosse descobrir?

Imagine chegar a um parque de diversões. Você olha ao redor, sente curiosidade e pensa: **“Qual experiência eu quero viver primeiro?”**

Agora imagine esse parque feito de possibilidades para seu corpo: ficar mais forte, explorar uma trilha, aprender um movimento e dividir um desafio com outras pessoas.

> **O CONVITE**
>
> O treino híbrido organiza força e condicionamento no mesmo planejamento. Outras habilidades podem entrar conforme seu interesse, seu nível e seu objetivo. [1, 3]

Você não precisa visitar todas as atrações. Pode repetir a favorita, conhecer uma nova e fazer uma pausa. O valor está na experiência que faz sentido para você.



Eu sou o Lucas.
Meu papel é ajudar você a escolher o caminho, ajustar os desafios e perceber suas próprias conquistas.

MAPA DAS EXPERIÊNCIAS

Escolha sua atração.

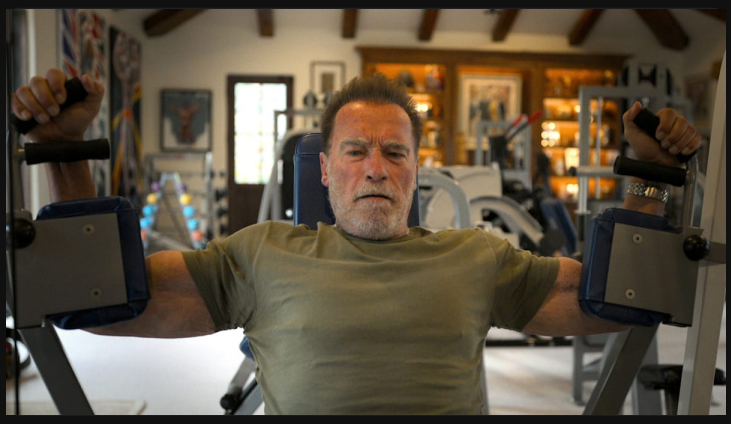
Toque no nome para explorar. O mapa é um convite: seu planejamento define o que entra na semana.

01	**Musculação** Oficina da força	>
02	**Corrida** Trilha de descobertas	>
03	**CrossFit e circuitos** Arena de desafios	>
04	**LPO** Estação da potência	>
05	**Calistenia** Laboratório do corpo	>
06	**Mobilidade** Espaço de movimentos	>
07	**Recuperação** Jardim das pausas	>

Recuperação é uma parte do roteiro, não uma modalidade. O nome de cada atração é uma analogia editorial.

01 | MUSCULAÇÃO

Oficina da força.



ARNOLD SCHWARZENEGGER

Força também na maturidade.

Arnold treinando em máquina. Crédito: ©Netflix / Everett Collection, via WELT. Fonte da foto

Para você: Força para a sua vida.

Aqui, cada repetição é uma peça da sua construção. A carga é uma ferramenta; sua execução e a progressão dão direção ao trabalho.

Imagine na sua vida. Imagine perceber que uma tarefa antes pesada ficou mais simples. Carregar compras, levantar da cadeira ou iniciar uma mudança podem ganhar outro significado. São possibilidades, não resultados garantidos.

O que você explora. O treinamento resistido pode desenvolver força e massa muscular. Diferentes combinações de carga, séries e frequência funcionam; o planejamento depende do objetivo. [2]

> **SUA PRIMEIRA VISITA**
>
> Converse com o treinador sobre um movimento que queira aprender. Comece por uma variação e uma carga que consiga controlar.

Seu carimbo: perceber controle antes de buscar mais carga.

02 | CORRIDA

Trilha de descobertas.



CRISTIANO RONALDO

Cada passo abre um caminho.

Cristiano Ronaldo correndo em campo de treino. Foto publicada por El Porvenir. Fonte da foto

Para você: Novas histórias a cada percurso.

A corrida é a atração que sai do parque. Uma rua conhecida pode virar uma rota nova; um encontro com amigos pode virar uma caminhada ou um trote compartilhado.

Imagine na sua vida. Imagine assistir ao amanhecer em movimento, explorar um lugar nas férias ou participar da sua primeira prova. Sua experiência pode começar caminhando.

O que você explora. Caminhada e corrida são maneiras de trabalhar o condicionamento aeróbico. A intensidade de uma mesma atividade varia conforme a capacidade de cada pessoa. [1, 5]

> **SUA PRIMEIRA VISITA**
>
> Escolha um percurso acessível. Se você está começando, converse sobre caminhar e, quando adequado, alternar pequenos trechos de trote.

Seu carimbo: terminar com uma história para contar.

03 | CROSSFIT E CIRCUITOS

Arena de desafios.



CBUM + NOAH OHLSEN

Modalidades podem se encontrar.

CBUM e Noah Ohlsen na capa de um teste de push press. Crédito: Gymshark / YouTube, via BOXROX. Não é um registro de sessão de CrossFit. Fonte da foto

Para você: Desafios na sua medida.

Pense em uma atração com estações: você se movimenta, muda de tarefa e aprende a administrar o esforço. Em grupo, a experiência também pode ser compartilhada.

Imagine na sua vida. Imagine terminar uma sessão e reconhecer: “Hoje eu fiz minha versão do desafio.” O movimento, a carga e a duração podem ser adaptados sem apagar a conquista.

O que você explora. CrossFit é uma prática com sua própria metodologia; um circuito não é automaticamente CrossFit. Ambos podem combinar tarefas de força, habilidades e condicionamento, conforme a sessão.

SUA PRIMEIRA VISITA

Peça ao professor uma versão adequada à sua experiência. Aprenda os movimentos antes de perseguir velocidade ou pontuação.

Seu carimbo: reconhecer uma conquista sem se comparar.

04 | LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO

Estação da potência.



ZLATAN IBRAHIMOVIĆ

Para você: A emoção de aprender uma habilidade.

Aprender também é uma conquista.

Ibrahimović em levantamento acima da cabeça durante treino com barra. Reprodução/Instagram, via Infobae. Fonte da foto

No LPO, a graça está no encontro entre força, timing e coordenação. É como aprender a conduzir uma atração: conhecer os comandos vem antes de acelerar.

Imagine na sua vida. Imagine o momento em que uma orientação finalmente faz sentido e o movimento fica mais organizado. Aprender pode ser tão marcante quanto levantar mais peso.

O que você explora. O snatch (arranco) e o clean & jerk (arremesso) são levantamentos técnicos. Suas progressões exploram a produção rápida de força e a coordenação. Potência depende também de velocidade.

SUA PRIMEIRA VISITA

Aprenda com supervisão. Uma barra leve, um bastão ou partes do movimento podem ser o ponto de partida, conforme sua avaliação.

Seu carimbo: celebrar uma habilidade nova, mesmo com pouca carga.

05 | CALISTENIA

Laboratório do corpo.



RODRIGO FARO

Seu corpo, novas possibilidades.

Rodrigo Faro na calistenia. Reprodução/Instagram, via Vogue Brasil. Fonte da foto

Para você: Novas formas de controlar seu corpo.

Aqui, seu corpo participa da experiência como resistência e como instrumento de aprendizagem. O desafio muda quando você ajusta o apoio, a posição e a alavanca.

Imagine na sua vida. Imagine aprender sua primeira flexão inclinada, uma remada ou uma sustentação assistida. Cada pequeno avanço pode abrir uma porta para a próxima habilidade.

O que você explora. A calistenia pode ser uma forma de treinamento resistido. A dificuldade depende da variação, do esforço e da progressão, não apenas de usar o peso do corpo. [2]

SUA PRIMEIRA VISITA

Escolha uma progressão com o treinador. Uma flexão em apoio elevado pode ser uma alternativa de aprendizagem; movimentos avançados não são um requisito.

Seu carimbo: perceber que existe uma versão possível para você.

06 | MOBILIDADE

Espaço de movimentos.

Entre tarefas, a cadeira vira uma pequena atração para explorar movimentos. Alongamentos podem melhorar amplitude de movimento. [4]



01 | PAUSA NO ESCRITÓRIO

Parte alta das costas

Braços à frente e mãos juntas: uma possibilidade de alongamento sentado, com os pés apoiados.



02 | PAUSA NO ESCRITÓRIO

Lateral do tronco

Um braço acima da cabeça e uma inclinação suave: outra experiência de movimento na cadeira.



03 | PAUSA NO ESCRITÓRIO

Quadril

Tornozelo sobre a coxa oposta e leve inclinação do tronco: uma variação sentada para explorar com orientação.

Cenas ilustrativas criadas com IA. Escolha variações com orientação e explore uma amplitude confortável, sem forçar.

Seu carimbo: abrir espaço para se mover entre as tarefas.

07 | RECUPERAÇÃO

Jardim das pausas.

FAZ PARTE DA VISITA

01 Observe seu cansaço.

02 Converse sobre os ajustes.

03 Reserve espaço para descansar.

Para você: Pausas para continuar a jornada.

Até a melhor visita precisa de bancos, água e momentos de respiro. Na sua jornada, as pausas também fazem parte do roteiro.

Imagine na sua vida. Imagine abrir espaço para treinar sem sentir que cada dia exige provar alguma coisa. Uma pausa planejada pode conviver com seu compromisso de continuar.

O que você explora. O planejamento considera a carga de treino e a vida fora dele. Sono, fadiga e desconfortos são informações para conversar com o treinador e ajustar a rotina.

SUA PRIMEIRA VISITA

Observe como chega às sessões. Se o cansaço ou a dor estão atrapalhando a prática, comunique e ajuste antes de acumular novos desafios.

Seu carimbo: respeitar uma pausa e seguir pertencendo ao parque.

SEU ROTEIRO

O parque é amplo. Seu roteiro é pessoal.

Escolher atrações é diferente de colocar todas no mesmo dia. Comece com um objetivo principal e com os horários que realmente existem na sua semana.

PRIORIDADE	O que você mais quer desenvolver agora?
BASE	Quais experiências ajudam esse objetivo?
CURIOSIDADE	Que habilidade você gostaria de conhecer?
PAUSA	Onde entram descanso e ajustes?

EXEMPLO DE ESCOLHA, NÃO PRESCRIÇÃO

Se a sua prioridade é ficar mais forte e ganhar fôlego, a musculação e uma atividade aeróbica podem formar a base. Uma habilidade nova entra quando cabe no tempo e na recuperação.

Você pode gostar de várias modalidades e praticar poucas por vez. Repetir uma atração também faz parte da diversão.

CONTROLE DA VELOCIDADE

Nem toda atração precisa acelerar.

No exercício aeróbico, fala e percepção de esforço ajudam a conversar sobre intensidade. [5]

MODERADO

5-6 / 10

Em geral, dá para conversar; cantar já fica difícil.

VIGOROSO

7-8 / 10

Em geral, você precisa respirar depois de poucas palavras.

Na escala de esforço de 0 a 10 usada pelo CDC, 0 representa repouso e 10, esforço máximo. Esses exemplos se referem à **intensidade aeróbica relativa**; não são uma tabela de zonas de frequência cardíaca. [5]

SEU CONTROLE, COM ORIENTAÇÃO

Uma caminhada pode ser exigente para alguém e fácil para outra pessoa. Informe como o treino está sendo vivido e use os parâmetros definidos para sua sessão.

Nas séries de força, o treinador usa critérios próprios de carga, execução e esforço. O teste da fala não substitui esses critérios.

A CIÊNCIA ORGANIZA O PASSEIO

Diversão com direção.

A analogia do parque desperta curiosidade. A organização dos estímulos é o que transforma escolhas em um planejamento de treino.

FORÇA + CONDICIONAMENTO

Uma meta-análise de 43 estudos com adultos saudáveis comparou treino de força sozinho com força e exercício aeróbico combinados. Em média, a combinação não reduziu os ganhos de força máxima nem de tamanho muscular. [3]

O DETALHE QUE PEDE ATENÇÃO

Ganhos de força explosiva foram menores com o treino combinado, sobretudo quando as duas atividades ocorreram na mesma sessão. Isso não significa que toda combinação seja ruim. [3]

Na sua rotina: o treinador escolhe prioridades, dose de exercício e organização das sessões. O resultado médio dos estudos não promete a mesma resposta para todas as pessoas.

Para saúde, a OMS orienta adultos a buscar 150-300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada, ou 75-150 de vigorosa, ou combinação equivalente, além de fortalecimento dos grandes grupos musculares em pelo menos dois dias. [1]

É uma referência populacional, não uma obrigação para sua primeira semana. Se você está começando, alguma atividade já conta e a progressão deve respeitar sua condição. [1]

SEU PASSAPORTE DE EXPERIÊNCIAS

O que você quer viver com seu corpo?

Pense em uma experiência concreta. Uma trilha nas férias? Brincar com alguém da família? Aprender uma habilidade? O seu motivo não precisa ser igual ao de ninguém.

Uma experiência que quero viver:

A atração que mais despertou minha curiosidade:

Uma pequena conquista que quero reconhecer:

O que preciso conversar com meu treinador:

DEPOIS DE UMA SESSÃO

Registre uma frase: “Hoje eu aprendi...” ou “Hoje eu consegui...”. Use essa percepção junto com os dados do treino para conversar sobre o próximo passo.

Conquistas também são comparecer, pedir uma adaptação e aprender a fazer uma pausa.

SEU CORPO, NOVAS HISTÓRIAS



Treine para ter histórias para contar.

Talvez sua próxima conquista seja um peso maior. Talvez seja uma caminhada que virou encontro, uma habilidade que parecia distante ou a coragem de começar.

Seu corpo pode ser o companheiro dessas experiências. O treinamento é uma forma de se preparar para elas, com escolhas que cabem na sua vida.

Você escolhe o motivo. Nós organizamos o caminho.

REFERÊNCIAS | 1 DE 2

As fontes do roteiro.

Os números entre colchetes levam às referências abaixo. Toque em “Abrir fonte” para consultar a publicação.

[1] OMS / WHO.

Physical activity. Ficha de recomendações para atividade física. 2021.

Referência para a combinação de atividade aeróbica e fortalecimento; progressão conforme a condição individual.

Abrir fonte

[2] Currier BS et al.

Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. British Journal of Sports Medicine. 2023;57:1211-1220.

Síntese de diferentes prescrições de treinamento resistido em adultos saudáveis.

Abrir fonte

[3] Schumann M et al.

Compatibility of Concurrent Aerobic and Strength Training for Skeletal Muscle Size and Function: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine. 2022;52:601-612.

Síntese sobre força máxima, força explosiva e tamanho muscular no treino combinado.

Abrir fonte

REFERÊNCIAS | 2 DE 2

As fontes do roteiro.

[4] **Alizadeh S et al.**

Resistance Training Induces Improvements in Range of Motion: A Systematic Review and Meta-Analysis. Sports Medicine. 2023;53:707-722.

Síntese sobre amplitude de movimento e treinamento resistido com cargas externas.

Abrir fonte

[5] **CDC.**

How to Measure Physical Activity Intensity. Atualizado em 4 de dezembro de 2025.

Referência para intensidade aeróbica relativa, percepção de esforço e teste da fala.

Abrir fonte

SOBRE A EXPERIÊNCIA

Os nomes das atrações e as histórias são analogias educativas. As possibilidades descritas não representam depoimentos nem garantia de resultado. As fotos de personalidades têm créditos e links em suas páginas. Elas ilustram experiências e não representam vínculo com a consultoria. As imagens do parque e dos alongamentos no escritório foram criadas com IA. As fotos do Lucas foram fornecidas por ele.

A escolha de modalidades, exercícios, carga e progressão depende de avaliação e acompanhamento. Este material apresenta possibilidades; a prescrição individual acontece no seu planejamento.

LH Hybrid Performance
Filosofia de treino híbrido para a vida real.

SEU PRÓXIMO PASSO

PASSAPORTE LH

Sua próxima experiência.

Um objetivo. Um caminho possível.
Orientação para começar.

Seu passaporte começa com você.

Conte qual experiência quer viver, como é sua rotina e de onde está começando. Vamos escolher um caminho que faça sentido para seu nível e seus objetivos.

Faça seu cadastro pelo link do MFIT.
Esse é o primeiro passo para conhecer a Consultoria Treino Híbrido.

QUERO ME CADASTRAR NO MFIT

https://client.mfitpersonal.com.br/out/signup-link/MTE0ODgw

Lucas Hernandes

Consultoria Treino Híbrido | @eulucashernandes.personal