

The background is a dark blue gradient. It features a repeating pattern of stylized document icons, each with horizontal lines representing text. These icons are scattered across the frame, some appearing to float or be layered. Additionally, there is a subtle pattern of binary code (0s and 1s) in the background, creating a digital or data-related aesthetic.

Fichas de Treino

Fichas de treino

No capítulo anterior, compartilhei conhecimentos sobre como criar um plano de treino.

Entendo que, no início, essa tarefa pode parecer desafiadora, e é normal ter dúvidas se elaborou o plano da maneira correta.

Para oferecer suporte adicional, disponibilizarei fichas de treino prontas.

Se houver a necessidade de ajustes ou personalizações, fiquem à vontade para fazer as modificações necessárias.

O objetivo é garantir que cada indivíduo se sinta confiante e confortável com seu programa de treinamento.



Fichas de treino

Caso você vá **iniciar** a academia agora, não faça ideia de qual exercício é bom ou não (caso não seja fique a vontade para pular essa parte)

Faremos um treino adaptação durante 2 semanas, focado em exercícios para os músculos principais que mencionei acima, após terminarmos a adaptação, trabalharemos de forma intensa cada um dos músculos.



Para seu corpo começar a entender sua mudança repentina de vida, é totalmente fundamental seguir algum treino de adaptação no começo, se pular essa etapa e for começar a desenvolver músculo por músculo ele provavelmente terá mais dificuldades.



Adaptação- Treino A,B

Dia 1: Treino A (Superiores)	Dia 2: Treino B (Inferiores)	Dia 3: Treino A (Superiores)	Dia 4: Treino B (Inferiores)
- Supino com Barra: 3x12-15	- Agachamento Livre: 3x10-12	- Supino com halter 3x12-15	- Hack: 3x10-12
Supino inclinado com halter: 3x10-15	- Leg Press 45°: 3x10-12	Cross over na polia (Inferior) 3x10-15	- agachamento sumô: 3x10-12
- Elevação lateral 3x10-15	- Cadeira Extensora: 3x12-15	- Elevação Frontal 3x10-15	- Cadeira Extensora: 3x12-15
- Tríceps Corda: 3x12-15	- Cadeira Abductora de Quadril: 3x12-15	- Tríceps Testa: 3x12-15	- Elevação pélvica: 3x12-15
- Puxada alta barra : 3x12-15	- Mesa Flexora: 3x15-20	- Serrote com Halter: 3x12-15	- Cadeira Flexora: 3x15-20
- Remada máquina máquina 3x12-15	- Cadeira Abductora de Quadril: 3x12-15	- Puxada com o Triângulo 3x12-15	- Cadeira Abductora de Quadril: 3x12-15
- Rosca Alternada: 3x12-15	- Elevação de Panturrilha no smith: 3x15-20	- Rosca Martelo 3x12-15	- Elevação de Panturrilha sentado: 3x15-20



1- Treino A,B,C

- Perfeito para quem consegue treinar somente 3 vezes na semana, ou quem busca fazer 2x todos os músculo por semana.

Treino A Push - Segunda-feira

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Supino reto com barra	4	6 a 12	90/120 segundos
Supino inclinado com halteres	4	6 a 12	90/120 segundos
Crucifixo na polia	4	10 a 12	60/90 segundos
Desenvolvimento com halteres	4	6 a 12	90/120 segundos
Elevação lateral na polia	4	10 a 12	60/90 segundos
Tríceps corda	4	6 a 12	90/120 segundos
Rosca francesa	4	6 a 12	90/120 segundos

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)

Exercícios auxiliares:

3 séries de prancha baixa

3 séries de extensão de tronco no banco

Sugestão de treino:

- Segunda - Treino A - Push;
- Terça - Descanso;
- Quarta - Treino B - Pull;
- Quinta - Descanso;
- Sexta - Treino C - Legs;
- Sábado - Descanso;

Ou

- Segunda - Treino A - Push
- Terça - Treino B - Pull
- Quarta - Treino C - Legs;
- Quinta - Treino A - Push;
- Sexta - Treino B - Pull
- Sábado - Treino C - Legs;



1- Treino A,B,C

Treino B - Pull - Terça-feira

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Barra fixa	4	6 a 12	90/120 segundos
Puxada alta triângulo	4	6 a 12	90/120 segundos
Remada Cavalinho	4	10 a 12	90/120 segundos
Pull down	4	10 a 12	90/120 segundos
Crucifixo invertido na polia	4	10 a 12	90/120 segundos
Rosca direta	4	6 a 12	90/120 segundos
Rosca inversa	4	6 a 12	90/120 segundos

Treino C - Legs:

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Agachamento livre	4	10 a 12	90/180 segundos
Leg press	4	6 a 12	90/180 segundos
Stiff	4	10 a 12	90/180 segundos
Passada	4	8 passos	90/180 segundos
Mesa flexora	4	6 a 12	90/180 segundos
Cadeira extensora	4	6 a 12	90/180 segundos
Panturrilhas em pé	4	12 a 15	90/120 segundos
Panturrilhas sentado	4	12 a 15	90/120 segundos

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)

Exercícios auxiliares:

3 séries de prancha baixa

3 séries de extensão de tronco no banco



2- Treino A,B,C

Esse treino vai consistir em A (Pernas) B (Puxar) C (Empurrar)

Porém para esse treino dar certo, precisamos fazer 2 x por semana, diferenciando os exercícios.

Dia 1 - Quadríceps e Panturrilhas:

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Agachamento Livre	4	6 a 12	90/180 segundos
Leg Press 45°	4	6 a 12	90/180 segundos
Passada	4	10 passos ida/volta	90/180 segundos
Cadeira Extensora	4	10 a 12	90/180 segundos
Panturrilha em Pé	4	10 a 12	90/180 segundos
Panturrilhas sentado	4	15-20	90/180 segundos

Divisão de treino:

- Dia 1 – Quadríceps e panturrilhas;
- Dia 2 – Costas, trapézio, bíceps e abdômen;
- Dia 3 – Peitoral, deltóides, tríceps e abdômen;
- Dia 4 – Posteriores, lombar e panturrilhas;
- Dia 5 – Costas, trapézio, bíceps e abdômen;
- Dia 6 – Peitoral, deltóides, tríceps e abdômen;
- Dia 7 – Descanso total.

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



2- Treino A,B,C

Dia 2 - Costas, Trapézio, Bíceps e Abdômen

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Barra-fixa	4	6 a 8	120s
Puxada no Pulley	4	6 a 12	120s
Pulldown	4	10 a 12	120s
Rosca Martelo	4	6 a 12	120s
Rosca Unilateral	4	6 a 12	120s
Rosca punho	4	6 a 12	120s
Encolhimento com Barra Frente	4	10-12	120s
Extensão de tronco no banco	4	10-12	60s
Prancha baixa	3	-	60s

Dia 3 - Peitoral, Deltoides, Tríceps e Abdômen

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Supino Reto com Barra	4	6 a 12	120s
Supino Inclinado com Halteres	4	6 a 12	90s
Crossover polia alta	4	10-12	60s
Desenvolvimento com halter	4	6 a 12	90s
Elevação Lateral com Halteres	4	6 a 12	60s
Tríceps na Polia Alta	4	6 a 12	60s
Tríceps Francês Unilateral	4	6 a 12	60s
Tríceps coice no cabo	4	10-12	120s
Abdôминаl bicicleta	3	15	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



2- Treino A,B,C

Dia 4 - Posteriores, Glúteos e Panturrilhas

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Agachamento Livre	4	6 a 12	180s
Mesa flexora	4	6 a 12	180s
Stiff	4	10-12	180s
Cadeira Flexora	4	6 a 12	120s
Elevação pélvica	4	10-12	180s
Hiperextensão de Lombar	4	12	60s
Panturrilhas Sentado	4	12-15	60s

Dia 5 - Costas, Trapézio, Bíceps e Abdômen

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
barra fixa	4	6-8	120s
Remada Curvada com Barra	4	6 a 12	120s
Remada Unilateral com halter (Serrote)	4	6 a 12	90s
Remada Cavalinho	4	6 a 12	90s
Rosca Martelo barra H	4	6 a 12	90s
Rosca scott 90° na máquina	4	6 a 12	90s
Encolhimento com Halteres	4	10-12	60s
Abdômen prancha baixa	4	-	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



2- Treino A,B,C

Dia 6 - Peitoral, Deltoides e Tríceps

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Supino Inclinado com Barra	4	6-8	120s
Supino Reto com Halteres	4	6 a 12	90s
Peck Deck (ou Voador)	4	6 a 12	90s
Desenvolvimento com Halteres	4	6 a 12	90s
Elevação Lateral na Polia Baixa	4	10-12	90s
Tríceps Corda na Polia Alta	4	6 a 12	90s
Tríceps Francês com Halter	4	10-12	90s
Extensão de tronco no banco	4	15	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



3- Treino A,B,C,D

Segunda-feira - Costas e Bíceps:

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Barra-Fixa	6-8	4	120s
Remada Curvada com Barra	6 a 12	4	90s
Remada alta triângulo	6 a 12	4	90s
Pulldown na Polia Alta	6 a 12	4	90s
Rosca no crossover usando a corda	6 a 12	4	90s
Rosca martelo com halter	6 a 12	4	90s
Rosca punha invertida	12-15	4	60s
Extensão de tronco no banco	12-15	4	60s

Divisão de treino:

- Segunda-feira – Costas e bíceps;
- Terça-feira – Pernas e abdômen ;
- Quarta-feira - Descanso;
- Quinta-feira - Peitoral e tríceps;
- Sexta-feira- Ombros e trapézio;
- Sábado - Descanso;
- Domingo - Descanso;

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



3- Treino A,B,C,D

Terça-feira - Pernas e Abdômen

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Agachamento Livre	6 a 12	4	180s
Leg Press 45°	6 a 12	4	180s
Extensora	6 a 12	4	60-120s
Mesa Flexora	6 a 12	4	120s
Passada	10 passos cada	4	180s
Elevação pélvica	6 a 12	4	180s
Panturrilhas em pé	10 a 12	4	60-120s
Prancha Abdominal	-	3	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



3- Treino A,B,C,D

Quinta - Peitoral e Tríceps

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Supino Reto com Barra	6 a 12	4	120s
Supino Inclinado com Halteres	6 a 12	4	120s
Crucifixo na Máquina	6 a 12	4	120s
Supino declinado com halter	10 a 12	4	120s
Tríceps Corda	6 a 12	4	90s
Tríceps Francês com Halter	10 a 12	4	90s
Tríceps mergulho no Banco	6 a 12	4	90s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



3- Treino A,B,C,D

Sexta - Ombros, Trapézio e Panturrilhas

Exercício	Repetições	Séries	Descanso
Elevação Lateral com Halteres	6 a 12	4	120s
Elevação Lateral na polia	6 a 12	4	120s
Desenvolvimento com halter	6 a 12	4	120s
Elevação Frontal	6 a 12	4	120s
Crucifixo invertido na máquina	6 a 12	4	120s
Encolhimento com Halteres	6 a 12	4	120s
Panturrilhas sentado	15-20	4	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



4- Treino A,B,C,D,E

Segunda-feira - Tríceps, Bíceps e Antebraço

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Paralelas	6-8	4	120s
Tríceps Corda	6 a 12	4	120s
Tríceps (Rosca Francesa)	6 a 12	4	120s
Tríceps coice	10 a 12	4	120s
Rosca Direta unilateral	6 a 12	4	120s
Rosca Martelo	6 a 12	4	120s
Suspensão na barra	Tempo máx	3	60s
Rosca punho	6 a 12	4	90s

Divisão de treino:

- Dia 1 – Quadríceps e panturrilhas; **(A)**
- Dia 2 – Costas, trapézio, bíceps e abdômen; **(B)**
- Dia 3 – Peitoral, deltóides, tríceps e abdômen; **(C)**
- Dia 4 – Posteriores, lombar e panturrilhas; **(A)**
- Dia 5 – Costas, trapézio, bíceps e abdômen; **(D)**
- Dia 6 – Peitoral, deltóides, tríceps e abdômen; **(E)**
- Dia 7 – Descanso total.

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



4- Treino A,B,C,D,E

Terça-feira - Pernas e Panturrilhas

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Agachamento Livre	6 a 12	4	180s
Leg Press 45°	6 a 12	4	180s
Cadeira Extensora	6 a 12	4	90s
Mesa Flexora	6 a 12	4	180s
Stiff	6 a 12	4	180s
Passada	10 passos cada	4	180s
Panturrilhas em Pé	15-20	4	60s
Panturrilhas Sentado	15-20	4	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



4- Treino A,B,C,D,E

Quarta-feira - Deltoides, Trapézio e Abdômen

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Desenvolvimento com halter	6 a 12	4	120s
Elevação Lateral com Halteres	6 a 12	4	120s
Elevação Frontal na polia	6 a 12	4	120s
Posterior de ombro na polia	6 a 12	4	120s
Encolhimento com Halteres	10 a 12	4	90s
Encolhimento com Barra	10 a 12	4	90s
Extensão de tronco no banco	10 a 12	4	60s
Prancha baixa	-	4	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



4- Treino A,B,C,D,E

Quinta-feira - Costas e Panturrilhas

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Remada Curvada com Barra	6 a 12	4	120s
Puxada alta frontal	6 a 12	4	120s
Puxada alta com o triângulo	6 a 12	4	120s
Remada baixa (Pegador Triângulo)	6 a 12	4	120s
Pull Down com a corda	6 a 12	4	120s
Panturrilhas Sentado	10 a 12	4	60s
Panturrilhas em Pé	10 a 12	4	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



4- Treino A,B,C,D,E

Sexta-feira - Peitoral e Abdômen:

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Supino Reto com Barra	6 a 12	4	120s
Supino Inclinado com Halteres	6 a 12	4	120s
Supino Declinado com Barra	6 a 12	4	120s
Voador ou Crucifixo com Halteres	6 a 12	4	120s
Abdominal bicicleta	15-20	4	60s
Abdominal em V	-	4	60s

- Utilizar Técnica de progressão de carga
- (1º série 12x.)
- (2º e 3º série 8 a 12x.)
- (4º 2 a 7x)



5- Considerações

Após fazer o treino de adaptação AB, escolha uma das opções da ficha de treino, use ela no mínimo por 2 meses e no máximo 6, após fazer isso mude o treino conforme suas necessidades e desenvolvimento muscular. Com o tempo será fácil montar um treino.

Lembre-se de que o descanso e a recuperação são igualmente importantes. Se sentir sinais de fadiga excessiva, dores persistentes ou falta de progresso, considere fazer ajustes na intensidade, volume ou escolha de exercícios.

Mantenha um **diário** de treino para acompanhar seus números e sentimentos durante os treinos. Isso pode ser uma ferramenta valiosa para ajustar e personalizar seu programa de treino ao longo do tempo.

Boa sorte em sua jornada de treinamento, e não hesite em fazer ajustes conforme necessário para atingir seus objetivos!

