

Planilha de Treino Musculação

Guia completo com 4 modelos de treino para diferentes objetivos e níveis de experiência

Planilha de 3 dias para iniciantes

Dia	Grupo Muscular / Foco	Exercícios	Séries x Repetições
1 – Superiores	Peito, Costas, Ombros e Braços	Supino reto, Remada curvada, Desenvolvimento militar, Rosca bíceps, Tríceps pulley	3 x 10–12
2 – Inferiores	Pernas e Glúteos	Agachamento livre, Leg press, Stiff, Afundo, Elevação de panturrilhas	3 x 10–12
3 – Core e Condicionamento	Abdômen e Metabólico	Prancha, Abdominal infra, Elevação de pernas, Burpee, Polichinelo, Corrida na esteira (20 min)	3 x 12–15

Superiores • Inferiores • Core/Condicionamento

Planilha feminina de 4 dias

Dia	Grupo Muscular / Foco	Exercícios	Séries x Repetições
1 – Pernas e Glúteos A	Quadríceps e Glúteos	Agachamento livre, Leg press, Afundo, Cadeira extensora, Glúteo no cabo	4 x 10–12
2 – Superiores	Peito, Costas, Ombros e Braços	Supino inclinado, Remada baixa, Desenvolvimento com halteres, Rosca direta, Tríceps francês	3 x 10–12
3 – Pernas e Glúteos B	Posteriores e Glúteos	Stiff, Mesa flexora, Passada, Elevação de quadril (hip thrust), Panturrilhas em pé	4 x 10–12
4 – Core e Cardio	Abdômen e Resistência	Abdominal prancha, Abdominal oblíquo, Elevação de pernas, Corrida intervalada (20 min)	3 x 12–15

Pernas & Glúteos • Superiores • Core & Cardio

Planilha hipertrofia de 5 dias

Dia	Grupo Muscular / Foco	Exercícios	Séries x Repetições
1 – Peito e Tríceps	Peito / Braços	Supino reto, Supino inclinado, Crucifixo, Tríceps no banco, Tríceps pulley	4 x 8–12
2 – Costas e Bíceps	Costas / Braços	Puxada alta, Remada curvada, Remada unilateral, Rosca direta, Rosca alternada	4 x 8–12
3 – Pernas (Quadríceps e Glúteos)	Inferiores	Agachamento livre, Leg press, Afundo, Cadeira extensora, Glúteo máquina	4 x 10–12
4 – Ombros e Abdômen	Ombros / Core	Desenvolvimento militar, Elevação lateral, Elevação frontal, Abdominal prancha, Elevação de pernas	3–4 x 12
5 – Posteriores e Glúteos	Pernas posteriores	Stiff, Mesa flexora, Passada, Elevação de quadril (hip thrust), Panturrilhas	4 x 10–12

Peito/Tríceps • Costas/Bíceps • Pernas • Ombros/Core • Posteriores/Glúteos

Planilha para emagrecimento

Dia	Grupo Muscular / Foco	Exercícios	Séries x Repetições
1 – Treino Metabólico A	Corpo todo	Circuito: Agachamento livre, Flexão de braço, Burpee, Corrida estacionária, Abdominal infra	4 circuitos de 40 seg cada
2 – Cardio Intervalado	Condicionamento	Corrida HIIT (30 seg forte + 1 min leve x 12 séries)	20 min
3 – Treino Metabólico B	Corpo todo	Circuito: Afundo, Remada curvada, Desenvolvimento militar, Prancha, Polichinelo	4 circuitos de 40 seg cada
4 – Core e Cardio	Abdômen e Resistência	Abdominal prancha, Abdominal oblíquo, Elevação de pernas, Bicicleta ergométrica	3x12-15 + cardio
5 – Treino Livre	Atividade opcional	Corrida, bicicleta, funcional ou dança	30-40 min

Metabólico • Cardio • Metabólico B • Core • Livre