

Planilha de Treino de Barra Fixa

Aquecimento (antes de cada treino)

Exercício	Duração / Repetições
Círculos de braço	10 a 15 repetições por lado
Rotações de ombro	10 a 15 repetições por lado
Alongamento de dorsal	30 segundos por lado
Mobilidade articular (punhos e ombros)	2 a 3 minutos

Plano Semanal

Dia	Exercício Principal	Séries x Rep.	Complementar	Séries x Rep.
Segunda-feira	Barra Fixa Pronada	3 x 5	Remada Curvada	3 x 8
Terça-feira	Descanso			
Quarta-feira	Barra Fixa Supinada	3 x 5	Rosca Bíceps	3 x 10
Quinta-feira	Descanso			
Sexta-feira	Barra Fixa Neutra	3 x 5	Superman	3 x 10
Sábado	Prancha	3 x 1 min	Cardio leve	15-20 min
Domingo	Descanso total			

Variações de Barra Fixa

Variação	Foco Muscular
Pronada	Dorsais e bíceps
Supinada	Ênfase nos bíceps
Neutra	Equilíbrio entre dorsal e bíceps
Pegada Larga	Maior amplitude, foco nos dorsais
Pegada Fechada	Bíceps e antebraços

Progressão Sugerida

Nível	Séries x Repetições
Iniciante	3 x 3 a 5
Intermediário / Avançado	4 x 6 a 8 (ou com peso adicional)

Monitoramento do Progresso

Data	Variação	Repetições	Sensação / Observações

Dica: intercale semanas de treino mais pesado com semanas de menor intensidade e garanta pelo menos um dia de descanso entre sessões de barra fixa. Uma boa nutrição, com proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis, é essencial para a recuperação e o ganho de força.