

Planilha Prática: Aplique os 4 Truques no Seu Treino

Use esta planilha para colocar em prática, de forma organizada, tudo o que foi explicado sobre musculação com pouca carga. Basta preencher as colunas em branco antes de começar cada sessão.

Ficha de Treino A: Membros Superiores

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	CARGA USADA (KG)	FEITO
Supino com halteres	4	15 a 20	45s		
Remada baixa	4	15 a 20	45s		
Desenvolvimento de ombro	3	15 a 20	45s		
Rosca direta (excêntrica lenta)	3	12 a 15	30s		
Tríceps corda	3	15 a 20	30s		

Ficha de Treino B: Membros Inferiores

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	CARGA USADA (KG)	FEITO
Agachamento livre	4	15 a 20	45s		
Passada (afundo)	3	12 por perna	45s		
Cadeira extensora	3	15 a 20	30s		
Stiff com halteres	3	15 a 20	45s		
Elevação de panturrilha	3	20 a 25	30s		

Como usar a coluna de carga: comece com um peso em que a última repetição da faixa indicada seja bem desafiadora. Se sobrar fôlego fácil, é hora de aumentar um pouco ou incluir um dos truques de intensificação abaixo.

Onde Aplicar Cada Truque

TRUQUE	COMO APLICAR NA FICHA	MELHOR MOMENTO
Amplitude completa	Descer e subir o movimento por inteiro em todos os exercícios	Todas as séries
Tempo sob tensão	3 a 4 segundos na fase de descida do movimento	Todas as séries
Descanso reduzido	Cortar o intervalo indicado em até 15 segundos quando estiver mais adaptado	A partir da 3ª semana
Proximidade da falha	Drop set ou pausa isométrica de 2 a 5 segundos	Último exercício de cada ficha

Diário de Evolução (8 Semanas)

Preencha uma vez por semana para acompanhar o progresso real, lembrando que ganhos visíveis costumam aparecer a partir da quarta ou quinta semana.

SEMANA	TREINOS CONCLUÍDOS	CARGA MÉDIA (KG)	COMO ME SENTI

1
2
3
4
5
6
7
8

Este conteúdo tem caráter informativo e não substitui o acompanhamento de um profissional de Educação Física.