

Guia de melhores práticas

Treino de musculação de segunda a sexta

Material complementar do artigo **Tabela de Treino Academia Segunda a Sexta**. Reúne os parâmetros de treino apoiados em evidência, as fichas completas, um plano de progressão de quatro semanas e uma ficha de registro de cargas.

Antes de começar

Este material é informativo e não substitui a orientação de um profissional de educação física ou de um médico. Se você tem alguma condição de saúde, sente dor ou está há muito tempo sem treinar, procure avaliação antes de iniciar. Interrompa o treino diante de dor aguda, tontura ou dor no peito.

Conteúdo

- Princípios de treino com base científica
- Tabela semanal e fichas dia a dia (intermediário)
- Versão para iniciantes
- Aquecimento e técnica
- Plano de progressão de 4 semanas
- Cardio, sono e recuperação
- Faltou um dia? Pouco tempo? Sinais de alerta
- Ficha de registro e referências

1. Princípios que sustentam a tabela

A tabela do artigo foi montada a partir de estudos sobre frequência e volume de treino. A coluna "Base" indica o que vem de pesquisa e o que é prática consolidada de prescrição, para que você saiba o grau de certeza de cada recomendação.

Parâmetro	Recomendação prática	Base
Frequência por músculo	Pelo menos 2 vezes por semana para hipertrofia	Meta-análise de Schoenfeld, Ogborn e Krieger (2016); OMS recomenda fortalecimento em 2 ou mais dias
Frequência com volume igualado	Diferença pequena entre treinar 1, 2 ou 3 vezes	Revisão de Grgic, Schoenfeld e Latella (2019)
Volume semanal	10 ou mais séries por grande grupo muscular; iniciantes começam com menos	Meta-análise de Schoenfeld, Ogborn e Krieger (2017)
Faixa de repetições	6 a 12 nos básicos; 12 a 15 nos isoladores	Prática de prescrição
Descanso entre séries	90 a 120 s nos básicos; cerca de 60 s nos isoladores	Prática de prescrição
Progressão	Dupla progressão: topo da faixa em todas as séries, depois +2% a 5% de carga	Prática de prescrição
Recuperação	Fim de semana livre e um dia entre sessões do mesmo grupo	Prática de prescrição

Limite da evidência: a maior parte dos estudos usou adultos jovens e saudáveis, por poucas semanas. Use os números como ponto de partida e ajuste conforme a sua recuperação.

2. A semana em um olhar (intermediário)

Divisão híbrida de empurrar, puxar, pernas, superior e inferior. Cada grande grupo entra duas vezes por semana, com pelo menos um dia de intervalo. Sessões de 60 a 75 minutos.

Dia	Foco	Grupos musculares
Segunda-feira	Empurrar (push)	Peito, ombros e tríceps
Terça-feira	Puxar (pull)	Costas e bíceps
Quarta-feira	Pernas	Quadríceps, posteriores, glúteos e panturrilhas
Quinta-feira	Superior completo	Peito, costas, ombros, braços e abdômen
Sexta-feira	Inferior e abdômen	Posteriores, glúteos, quadríceps, panturrilhas e abdômen
Sábado e domingo	Descanso	Caminhada leve opcional

3. Fichas dia a dia

Faça 1 ou 2 séries leves de aquecimento no primeiro exercício de cada dia. Descanse 90 a 120 s nos básicos e cerca de 60 s nos isoladores. Termine as séries com 1 a 3 repetições em reserva.

Segunda-feira: Empurrar (push)

Peito, ombros e tríceps

Exercício	Séries	Repetições
Supino reto com barra ou halteres	4	6 a 10
Supino inclinado com halteres	3	8 a 12
Desenvolvimento com halteres	3	8 a 12
Elevação lateral	3	12 a 15
Tríceps corda	3	10 a 12
Tríceps testa	3	10 a 12

Terça-feira: Puxar (pull)

Costas e bíceps

Exercício	Séries	Repetições
Puxada frontal	4	8 a 10
Remada curvada ou remada baixa	3	8 a 12
Remada unilateral com halter	3	10 a 12
Crucifixo inverso	3	12 a 15
Rosca direta	3	8 a 12
Rosca martelo	3	10 a 12

Quarta-feira: Pernas

Quadríceps, posteriores, glúteos e panturrilhas

Exercício	Séries	Repetições
Agachamento livre ou hack	4	6 a 10
Leg press 45 graus	3	10 a 12
Cadeira extensora	3	10 a 12
Mesa flexora	3	10 a 12
Elevação pélvica	3	8 a 12
Panturrilha em pé	4	12 a 15

Quinta-feira: Superior completo

Peito, costas, ombros, braços e abdômen

Exercício	Séries	Repetições
Supino inclinado na máquina	3	8 a 10
Remada sentada na máquina	3	8 a 10
Desenvolvimento na máquina	3	10 a 12
Pulldown na polia	3	10 a 12
Rosca alternada	2	12
Tríceps francês	2	12
Prancha abdominal	3	30 a 45 s

Sexta-feira: Inferior e abdômen

Posteriores, glúteos, quadríceps, panturrilhas e abdômen

Exercício	Séries	Repetições
Stiff com barra ou halteres	4	8 a 10
Passada ou afundo	3	10 por perna
Cadeira abductora	3	12 a 15
Cadeira extensora	2	12 a 15
Mesa flexora	3	10 a 12
Panturrilha sentado	3	15
Abdominal infra	3	12 a 15

4. Versão para iniciantes

Quem está começando não precisa de cinco dias de musculação. Três sessões de corpo inteiro geram boa adaptação, e terça e quinta ficam para caminhada leve. Depois de 6 a 8 semanas, migre para a divisão da seção 3.

Dia	Treino
Segunda-feira	Musculação de corpo inteiro
Terça-feira	Caminhada leve de 20 a 30 minutos ou descanso
Quarta-feira	Musculação de corpo inteiro
Quinta-feira	Caminhada leve de 20 a 30 minutos ou descanso
Sexta-feira	Musculação de corpo inteiro
Sábado e domingo	Descanso

Ficha de corpo inteiro (segunda, quarta e sexta)

Exercício	Séries	Repetições
Agachamento no smith ou leg press	3	10 a 12
Supino na máquina ou com halteres	3	10 a 12
Puxada frontal	3	10 a 12
Desenvolvimento com halteres	2	10 a 12
Mesa flexora	2	12
Prancha abdominal	3	20 a 30 s

Escolha cargas que deixem 2 ou 3 repetições sobrando no fim de cada série. Nas primeiras semanas, o objetivo é aprender os movimentos.

5. Aquecimento e técnica

Aquecimento geral

- 5 a 8 minutos de esteira, bicicleta ou remo em ritmo leve, até aumentar a temperatura corporal.
- Mobilidade rápida de ombros, quadris e tornozelos, conforme o treino do dia.

Aquecimento específico

- 1 ou 2 séries leves do primeiro exercício, com 8 a 10 repetições e carga de 40% a 60% da série de trabalho.

Técnica

- Controle a descida do peso e evite balançar o corpo para completar a repetição.
- Use amplitude completa que você consiga controlar, sem dor articular.
- Só aumente a carga quando a execução estiver limpa em todas as séries.
- Peça ajuda de um profissional para conferir exercícios novos, sobretudo agachamento e stiff.

6. Plano de progressão de 4 semanas

Semana	Objetivo	Como fazer
1	Adaptação	Cargas que deixam 2 a 3 repetições em reserva. Foco em técnica e em anotar tudo.
2	Mais repetições	Mantenha a carga e tente chegar ao topo da faixa de repetições em mais séries.
3	Mais carga	Quando completar o topo da faixa em todas as séries, aumente a carga entre 2% e 5%.
4	Semana leve	Reduza cerca de um terço das séries e mantenha a técnica. Prática comum de treinadores, com evidência direta limitada.

Ao fim do ciclo, troque 2 ou 3 exercícios por variações equivalentes e recomece na semana 1 com as novas cargas.

7. Cardio, sono e recuperação

- **Cardio:** 2 ou 3 sessões de 20 a 30 minutos em intensidade moderada, depois da musculação ou em outro horário. Evite cardio intenso antes dos treinos de perna.
- **Meta geral de saúde:** a OMS indica entre 150 e 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada.
- **Abdômen:** 2 ou 3 dias por semana, no fim do treino, para não comprometer agachamento e remada.
- **Sono:** dormir pouco reduz a recuperação. Adultos costumam precisar de 7 a 9 horas por noite.
- **Alimentação:** ajuste calorias e proteína ao seu objetivo com a ajuda de um nutricionista.

8. Faltou um dia? Pouco tempo? Dor?

Situação	O que fazer
Faltei um dia	Retome a sequência no dia seguinte. Não dobre treinos para compensar.
Faltei em dia de pernas ou costas	Priorize recuperar esse treino e corte os isoladores da semana.
Tenho só 45 minutos	Mantenha os 2 primeiros exercícios do dia com todas as séries e elimine o resto.
Só consigo treinar 4 dias	Segunda e quinta: superior. Terça e sexta: inferior. Use a ficha de quinta e de sexta como base.
Sinto dor articular	Troque o exercício por uma variação sem dor e procure um profissional se persistir.

Sinais de alerta

- Queda persistente de desempenho por duas semanas ou mais, fadiga constante ou sono ruim: reduza o volume e revise descanso e alimentação.
- Dor aguda, tontura, falta de ar incomum ou dor no peito: pare o treino e procure atendimento médico.

9. Ficha de registro de cargas

Anote carga x repetições de cada exercício (por exemplo: 60 kg x 10, 10, 9). Imprima quantas cópias precisar.

Dia e exercício	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4

10. Referências

SCHOENFELD, Brad J.; OGBORN, Dan; KRIEGER, James W. Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, v. 46, n. 11, p. 1689-1697, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27102172/>. Acesso em: 30 set. 2026.

SCHOENFELD, Brad J.; OGBORN, Dan; KRIEGER, James W. Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, v. 35, n. 11, p. 1073-1082, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1210197>. Acesso em: 30 set. 2026.

GRGIC, Jozo; SCHOENFELD, Brad J.; LATELLA, Christopher. Resistance training frequency and skeletal muscle hypertrophy: a review of available evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 22, n. 3, p. 361-370, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30236847/>. Acesso em: 30 set. 2026.