Planilha de Treino de Glúteos

Iniciante, intermediário e treino em casa, com ciclo de 4 semanas e espaço para anotar as cargas.

Como usar a planilha

- **Frequência:** 2 a 3 sessões por semana, em dias não consecutivos, com pelo menos 48 horas de descanso entre os treinos pesados. Iniciantes seguem 2 sessões (ex.: segunda e quinta). Intermediários podem usar 3 (ex.: segunda, quarta e sexta).
- **Aquecimento:** 5 a 8 minutos de bicicleta ou caminhada e 1 a 2 séries leves do primeiro exercício.
- **Descanso entre séries:** 90 a 120 segundos nos exercícios pesados e multiarticulares (agachamento, elevação pélvica, leg press). Cerca de 60 segundos nos exercícios de isolamento (abdução, glúteo no cabo).
- **Registro:** anote a carga de cada exercício em cada semana. Sem registro, a progressão vira palpite.
- **Técnica primeiro:** controle a descida e, na elevação pélvica, mantenha costelas para baixo e queixo recolhido, sem arquear a lombar.

O que é RIR?
RIR significa repetições em reserva. Terminar a série com 2 a 3 RIR é parar quando ainda daria para fazer mais 2 ou 3 repetições com boa técnica. Com 1 RIR, sobraria só uma repetição. Esse critério funciona melhor do que ir até não aguentar nas primeiras semanas.

Ciclo de 4 semanas (vale para as duas planilhas)

Semana	Objetivo	Como fazer
1	**Adaptação**	Use cargas que deixem 3 repetições na reserva. Foco total na técnica.
2	**Mais repetições**	Mantenha a carga e faça 1 a 2 repetições a mais por série, dentro da faixa indicada.
3	**Mais carga**	Aumente a carga no menor incremento disponível nos exercícios em que completou o topo da faixa de repetições em todas as séries, com boa técnica. Deixe 1 a 2 repetições na reserva.
4	**Recuperação**	Mantenha as cargas e faça 1 série a menos em cada exercício. Depois recomece o ciclo com as cargas novas.

Planilha para iniciantes (2 dias por semana)

Cerca de 10 a 12 séries por semana envolvendo os glúteos. Termine cada série com 2 a 3 repetições na reserva. Na semana 4, faça 1 série a menos em cada exercício.

Treino A | segunda-feira

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Semana 1 carga (kg)	Semana 2 carga (kg)	Semana 3 carga (kg)	Semana 4 carga (kg)
Leg press 45° (pés altos e afastados)	3	10 a 12	90 s				
Elevação pélvica na máquina ou com barra	3	8 a 12	90 s				
Stiff com halteres	3	10 a 12	90 s				
Cadeira abdutora	2	12 a 15	60 s				

Treino B | quinta-feira

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Semana 1 carga (kg)	Semana 2 carga (kg)	Semana 3 carga (kg)	Semana 4 carga (kg)
Agachamento goblet (com halter) ou no smith	3	8 a 12	90 s				
Passada ou afundo com halteres	3	10 por perna	90 s				
Elevação pélvica	3	10 a 12	90 s				
Glúteo no cabo (coice)	2	12 a 15 por perna	60 s				

Planilha para intermediários (3 dias por semana)

Para quem treina há alguns meses e domina a técnica dos básicos. Nas últimas séries de cada exercício, chegue a 1 repetição na reserva. Se a recuperação não acompanhar, mantenha só os treinos A e B por algumas semanas. Agachamento e leg press também exigem do quadríceps, então nem todas as séries contam por inteiro para os glúteos.

Treino A | segunda-feira | foco em carga

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Semana 1 carga (kg)	Semana 2 carga (kg)	Semana 3 carga (kg)	Semana 4 carga (kg)
Elevação pélvica com barra	4	6 a 10	120 s				
Agachamento livre	3	8 a 10	120 s				
Cadeira abdutora	3	12 a 15	60 s				

Treino B | quarta-feira | cadeia posterior e unilaterais

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Semana 1 carga (kg)	Semana 2 carga (kg)	Semana 3 carga (kg)	Semana 4 carga (kg)
Levantamento terra romeno	3	8 a 10	120 s				
Agachamento búlgaro	3	8 a 10 por perna	90 s				
Glúteo no cabo (coice)	3	12 a 15 por perna	60 s				

Treino C | sexta-feira | repetições mais altas

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Semana 1 carga (kg)	Semana 2 carga (kg)	Semana 3 carga (kg)	Semana 4 carga (kg)
Leg press 45° (pés altos e afastados)	3	10 a 12	90 s				
Elevação pélvica unilateral	3	10 a 12 por perna	90 s				
Step-up com halteres	3	10 por perna	90 s				

Treino de glúteos em casa

Com mini band, mochila com carga e um degrau firme. A carga costuma ser menor que na academia, então a progressão vem de mais repetições, pausa no ponto mais alto do movimento e versões unilaterais. Faça 2 a 3 sessões por semana em dias alternados.

Sessão em casa | 2 a 3 vezes por semana

Exercício	Séries	Repetições	Como progredir
Ponte de glúteos com mini band	3	15 a 20	Pausa de 2 s no topo, depois versão unilateral
Agachamento búlgaro com mochila	3	10 por perna	Mais carga na mochila
Step-up em degrau firme	3	10 por perna	Degrau mais alto ou halteres
Levantamento terra romeno unilateral	3	10 por perna	Mais carga e descida mais lenta
Abdução lateral deitada com mini band	2 a 3	15 a 20 por lado	Banda mais firme

Erros comuns que travam a evolução

- **Trocar de exercício toda semana:** sem repetir o movimento, fica difícil medir se a carga está subindo.
- **Manter sempre a mesma carga:** o músculo precisa de um desafio crescente para continuar respondendo.
- **Descer rápido demais:** controlar a descida mantém a tensão no músculo e protege as articulações.
- **Compensar com a lombar na elevação pélvica:** costelas para baixo e queixo recolhido no topo do movimento.
- **Treinar pesado em dias seguidos:** a recuperação faz parte do treino. Sono e alimentação também pesam.

Base científica

KRAUSE NETO, Walter et al. Gluteus maximus activation during common strength and hypertrophy exercises: a systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*, v. 19, n. 1, p. 195-203, 2020. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7039033

PLOTKIN, Daniel L. et al. Hip thrust and back squat training elicit similar gluteus muscle hypertrophy and transfer similarly to the deadlift. *Frontiers in Physiology*, v. 14, p. 1279170, 2023. doi.org/10.3389/fphys.2023.1279170

SCHOENFELD, Brad J.; OGBORN, Dan; KRIEGER, James W. Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. *Journal of Sports Sciences*, v. 35, n. 11, p. 1073-1082, 2017. doi.org/10.1080/02640414.2016.1210197

Aviso: esta planilha é uma referência geral. Em caso de dor, lesão ou condição de saúde, consulte um médico ou profissional de educação física antes de começar.