

Planilha de Treino de Musculação

Do iniciante ao avançado, com espaço para registrar carga e repetições de cada semana.

Escolha o seu nível

Nível	Divisão	Dias por semana	Para quem
Iniciante	Full body	3 (segunda, quarta e sexta)	Quem está começando. Depois de dois a três meses de treino consistente, passe para o nível seguinte.
Intermediário	Superior e inferior	4 (segunda, terça, quinta e sexta)	A partir de uns seis meses de treino regular, quando a evolução desacelera.
Avançado	ABC em ciclo duplo (empurrar, puxar e pernas)	6 (segunda a sábado)	Dois anos ou mais de treino consistente, com sono e alimentação sustentando a recuperação.

Como usar

- **Faça as séries perto da falha.** Termine cada série deixando de uma a três repetições na reserva.
- **Descanse o suficiente.** De 60 a 90 segundos nos exercícios isoladores e de 2 a 3 minutos nos pesados, como agachamento e supino.
- **Use a dupla progressão.** Some repetições até o topo da faixa em todas as séries. Só então aumente a carga em 2% a 5% (ou no menor salto da máquina) e volte ao início da faixa.
- **Anote tudo.** Escreva a carga e as repetições de cada série. Se a técnica quebrou na repetição extra, ela não conta.
- **Revise a ficha** quando passar três a quatro semanas sem progredir, ou a cada 4 a 8 semanas. Mantenha os exercícios-base e varie os complementares.

Atenção. Este material é informativo e não substitui a orientação de um médico ou de um profissional de Educação Física. Quem tem lesão, doença crônica ou dor ao se exercitar deve procurar avaliação antes de começar.

INICIANTE · FULL BODY										Segunda, quarta e sexta · sessões de 40 a 60 min · descanso de 60 a 90 s									
Exercício	Séries x reps	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4											
		Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)										
Agachamento no smith ou goblet	3 x 10-12																		
Supino com halteres ou na máquina	3 x 10-12																		
Remada sentada	3 x 10-12																		
Desenvolvimento com halteres	2 x 10-12																		
Mesa flexora	2 x 12-15																		
Tríceps corda	2 x 12-15																		
Rosca direta	2 x 12-15																		
Prancha	3 x 20-30 s																		

Presença	Semana 1			Semana 2			Semana 3			Semana 4		
	Seg	Qua	Sex	Seg	Qua	Sex	Seg	Qua	Sex	Seg	Qua	Sex
Marque ao treinar												

Nas primeiras semanas, técnica vale mais do que peso. Use cargas leves o bastante para aprender o movimento. Ao fim da semana, cada grande grupo recebe de 6 a 9 séries.

INTERMEDIÁRIO · SUPERIOR (SEGUNDA)									
Descanso: 60 a 90 s nos isoladores, 2 a 3 min nos pesados									
Exercício	Séries x reps	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
		Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)
Supino reto com barra	4 x 6-8								
Remada curvada	4 x 6-8								
Desenvolvimento com halteres	3 x 8-10								
Puxada na frente	3 x 8-12								
Crucifixo na máquina	3 x 12-15								
Tríceps corda	3 x 10-12								
Rosca direta	3 x 10-12								

INTERMEDIÁRIO · SUPERIOR (QUINTA)									
Descanso: 60 a 90 s nos isoladores, 2 a 3 min nos pesados									
Exercício	Séries x reps	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
		Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)
Supino inclinado com halteres	4 x 8-12								
Remada sentada	3 x 10-12								
Elevação lateral	3 x 12-15								
Pulldown	3 x 12-15								
Crossover	3 x 12-15								
Tríceps francesa	3 x 10-12								
Rosca martelo	3 x 10-12								

INTERMEDIÁRIO · INFERIOR (TERÇA)									
Descanso: 60 a 90 s nos isoladores, 2 a 3 min nos pesados									
Exercício	Séries x reps	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
		Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)
Agachamento livre	4 x 6-8								
Stiff	3 x 8-10								
Leg press	3 x 10-12								
Mesa flexora	3 x 10-12								
Panturrilha em pé	4 x 10-15								

INTERMEDIÁRIO · INFERIOR (SEXTA)									
Descanso: 60 a 90 s nos isoladores, 2 a 3 min nos pesados									
Exercício	Séries x reps	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
		Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)
Agachamento frontal	3 x 8-12								
Elevação pélvica	3 x 8-12								
Afundo com halteres	3 x 10 por perna								
Cadeira extensora	3 x 12-15								
Panturrilha sentada	3 x 12-15								

Somando as duas sessões de cada tipo, peito, costas e quadríceps passam de 10 séries por semana. Cada músculo é treinado duas vezes por semana.

AVANÇADO · TREINO A: EMPURRAR (PEITO, OMBROS E TRÍCEPS)					Ciclo ABCABC · descanso: 60 a 90 s nos isoladores, 2 a 3 min nos pesados				
Exercício	Séries x reps	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
		Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)
Supino reto com barra	4 x 6-8								
Supino inclinado com halteres	3 x 8-10								
Desenvolvimento com halteres	3 x 8-10								
Elevação lateral	4 x 12-15								
Crucifixo na máquina	3 x 12-15								
Tríceps corda	3 x 10-12								
Tríceps francesa	3 x 10-12								

AVANÇADO · TREINO B: PUXAR (COSTAS E BÍCEPS)					Ciclo ABCABC · descanso: 60 a 90 s nos isoladores, 2 a 3 min nos pesados				
Exercício	Séries x reps	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
		Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)
Barra fixa	4 x 6-10								
Remada curvada	3 x 8-10								
Remada baixa	3 x 10-12								
Crucifixo invertido	3 x 12-15								
Rosca direta	3 x 8-12								
Rosca martelo	3 x 10-12								

AVANÇADO · TREINO C: PERNAS					Ciclo ABCABC · descanso: 60 a 90 s nos isoladores, 2 a 3 min nos pesados				
Exercício	Séries x reps	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
		Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)	Carga (kg)	Reps (10/9/8)
Agachamento livre	4 x 6-8								
Leg press	3 x 10-12								
Stiff	3 x 8-10								
Cadeira extensora	3 x 12-15								
Mesa flexora	3 x 10-12								
Panturrilha em pé	4 x 12-15								

Semana de descarga. A cada seis a oito semanas, reduza as séries pela metade por uma semana. Ela ajuda a controlar a fadiga acumulada antes de retomar a progressão. Treine de segunda a sábado (A, B, C, A, B, C) e descanse no domingo.

Os grandes grupos ficam na faixa de 12 a 20 séries por semana. Acima de 10 séries, o ganho por série extra parece diminuir e varia de pessoa para pessoa, então suba o volume aos poucos.

Dupla progressão: exemplo com 3 séries na faixa de 8 a 12 repetições

Semana	Carga	Repetições por série	O que fazer
1	40 kg	8, 8, 8	Manter a carga e tentar somar uma repetição
2	40 kg	9, 8, 8	Manter a carga
3	40 kg	10, 9, 9	Manter a carga
4	40 kg	11, 10, 10	Manter a carga
5	40 kg	12, 12, 11	Manter a carga
6	40 kg	12, 12, 12	Topo da faixa nas três séries: aumentar a carga
7	42 kg	8, 8, 8	Recomeçar a faixa com a nova carga

Exemplo ilustrativo: os números mudam de pessoa para pessoa e de exercício para exercício.

Volume semanal de referência

Nível	Séries por grande grupo muscular por semana
Iniciante	6 a 9, caminhando para 10 ou mais
Intermediário	10 ou mais em peito, costas e quadríceps
Avançado	12 a 20, subindo aos poucos

Base científica

CURRIER, B. S. et al. Resistance training prescription for muscle strength and hypertrophy in healthy adults: a systematic review and Bayesian network meta-analysis. **British Journal of Sports Medicine**, v. 57, n. 18, p. 1211-1220, 2023. DOI: 10.1136/bjsports-2023-106807.

SCHOENFELD, B. J.; OGBORN, D.; KRIEGER, J. 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. DOI: 10.1007/s40279-016-0543-8.

SCHOENFELD, B. J.; OGBORN, D.; KRIEGER, J. 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. DOI: 10.1080/02640414.2016.1210197.