

PLANILHA DE TREINO PARA EMAGRECER

Modelo completo de 8 semanas, separado por nível

NÍVEL 1: INICIANTE

Para quem tem menos de 3 meses de treino regular ou volta de uma pausa longa.

Frequência: 3 treinos full body por semana, de 40 a 50 minutos.

Aeróbico: 2 sessões leves a moderadas por semana.

Páginas: 3 a 5

NÍVEL 2: INTERMEDIÁRIO

Para quem treina com regularidade há mais de 3 meses.

Frequência: 4 treinos por semana, divisão em superior e inferior.

Aeróbico: 2 sessões de 30 a 40 minutos, com HIIT opcional.

Páginas: 6 a 9

Conteúdo: como usar a planilha, semana tipo, tabelas de treino com campos de carga para 8 semanas, registro de medidas e metas, erros comuns, cuidados e base científica.

Aviso importante

Esta planilha é um modelo de referência, não uma prescrição individual. Antes de começar, procure avaliação médica se tiver qualquer condição de saúde. Um profissional de Educação Física com CREF ativo ajusta cargas e técnica, e um nutricionista define a parte alimentar. Sem ajuste na alimentação, o treino sozinho tende a render pouco.

COMO USAR ESTA PLANILHA

Passo	O que fazer	Detalhes
1	Escolha seu nível	Iniciante: menos de 3 meses de treino regular ou retorno após pausa longa. Intermediário: mais de 3 meses de treino regular.
2	Defina sua meta	Calcule quanto peso perder e em que prazo na calculadora de metas de peso do artigo e anote o resultado na página de registro. Leve o número a um nutricionista.
3	Siga a semana tipo	Respeite os dias de treino, aeróbico e descanso. Nas semanas 1 e 2, faça uma série a menos em cada exercício para o corpo se adaptar.
4	Registre as cargas	Anote carga x repetições de cada exercício, em cada semana. Sem registro, a progressão vira palpite.
5	Progrida com regra	Ao completar todas as séries no limite superior das repetições, com boa técnica, suba a carga em um salto pequeno e volte ao limite inferior.
6	Revise na semana 8	Compare medidas, fotos e cargas. Revisar a rotina a cada 6 a 8 semanas é comum, mas não troque exercícios toda semana.

Regras de execução

Descanso entre séries: de 60 a 90 segundos.

Esforço: escolha uma carga que deixe de 2 a 3 repetições sobrando no fim de cada série. Técnica vem antes de peso.

Aeróbico moderado: intensidade em que você ainda consegue falar frases curtas.

Aquecimento: de 5 a 10 minutos de caminhada leve ou bicicleta antes de começar.

Erros comuns que travam o resultado

Treinar todos os dias sem folga aumenta o risco de lesão.

Trocar a rotina toda semana atrapalha a adaptação.

Esperar que o treino compense a alimentação.

Ignorar sono e estresse, que também interferem na evolução.

Medir o progresso só pela balança: use também medidas, fotos e cargas.

NÍVEL 1: INICIANTE | Full body, 3x por semana

Semana tipo

Dia	Semanas 1, 3, 5, 7	Semanas 2, 4, 6, 8
Segunda	Treino A	Treino B
Terça	Aeróbico	Aeróbico
Quarta	Treino B	Treino A
Quinta	Descanso	Descanso
Sexta	Treino A	Treino B
Sábado	Aeróbico	Aeróbico
Domingo	Descanso	Descanso

Aeróbico progressivo

Semanas	Aeróbico (2x por semana)
1 e 2	20 minutos
3 e 4	25 minutos
5 a 8	30 minutos

Modalidade: caminhada rápida ou bicicleta em intensidade moderada.

Duração dos treinos de musculação: de 40 a 50 minutos.

Este nível foi montado em torno de três pilares: treino de força, aeróbico complementar e alimentação ajustada. Para iniciantes, três sessões semanais de cerca de 40 minutos já dão estímulo suficiente. Repetir o mesmo treino nas primeiras semanas ajuda a fixar o movimento.

INICIANTE | Treinos A e B

TREINO A

Exercício	Séries x reps	Descanso	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8
Agachamento com halter (goblet)	3 x 10 a 12	60 a 90 s								
Supino com halteres ou na máquina	3 x 10 a 12	60 a 90 s								
Remada baixa	3 x 10 a 12	60 a 90 s								
Elevação pélvica	3 x 12	60 a 90 s								
Prancha	3 x 20 a 30 s	60 a 90 s								

Nas colunas das semanas, anote carga x repetições (exemplo: 12 kg x 10). Semanas 1 e 2: faça uma série a menos em cada exercício.

TREINO B

Exercício	Séries x reps	Descanso	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8
Leg press	3 x 12	60 a 90 s								
Puxada na frente	3 x 10 a 12	60 a 90 s								
Desenvolvimento com halteres	3 x 10 a 12	60 a 90 s								
Stiff com halteres	3 x 12	60 a 90 s								
Abdominal no solo	3 x 12 a 15	60 a 90 s								

Nas colunas das semanas, anote carga x repetições (exemplo: 12 kg x 10). Semanas 1 e 2: faça uma série a menos em cada exercício.

INICIANTE | Metas e registro semanal

Nome	Data de início	Peso atual (kg)	Meta de peso (kg)	Prazo (semanas)	Resultado da calculadora

Semana	Data de início	Peso (kg)	Cintura (cm)	Quadril (cm)	Treinos feitos (de 3)	Aeróbico (min)	Sono (h/noite)	Observações
Início								
Semana 1								
Semana 2								
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								
Semana 6								
Semana 7								
Semana 8								

Preencha a linha "Início" antes do primeiro treino. Meça a cintura na altura do umbigo e o quadril na parte mais larga, sempre no mesmo dia e horário da semana. Tire fotos de frente, perfil e costas a cada 4 semanas.

NÍVEL 2: INTERMEDIÁRIO | Superior e inferior, 4x por semana

Semana tipo

Dia	Atividade	Duração / foco
Segunda	Superior A	Peito, costas, ombros e braços
Terça	Inferior A	Pernas e glúteos
Quarta	Aeróbico	Intensidade moderada
Quinta	Superior B	Peito, costas, ombros e core
Sexta	Inferior B	Pernas e glúteos
Sábado	Aeróbico ou HIIT	Moderado ou HIIT curto
Domingo	Descanso	Recuperação

Aeróbico progressivo

Semanas	Aeróbico (2x por semana)
1 e 2	30 minutos
3 e 4	35 minutos
5 a 8	40 minutos

HIIT opcional: troque uma das duas sessões de aeróbico por um HIIT curto, de 10 a 15 minutos, com tiros intercalados com recuperação (exemplo: 1 minuto forte e 2 minutos leves, repetidos de 4 a 5 vezes). O HIIT economiza tempo, mas não é superior por definição: o que pesa é o volume total e a regularidade.

Cada grupo muscular é trabalhado duas vezes por semana. Faça o aeróbico em dias sem treino pesado de pernas. Nos exercícios mais pesados, se precisar, descanse até 2 minutos para manter a técnica.

INTERMEDIÁRIO | Treinos de segunda e terça

SEGUNDA: SUPERIOR A

Exercício	Séries x reps	Descanso	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8
Supino reto com halteres	3 x 8 a 10	60 a 90 s								
Remada curvada	3 x 8 a 10	60 a 90 s								
Desenvolvimento	3 x 10	60 a 90 s								
Puxada	3 x 10 a 12	60 a 90 s								
Rosca direta	2 x 12	60 a 90 s								
Tríceps na polia	2 x 12	60 a 90 s								

Nas colunas das semanas, anote carga x repetições (exemplo: 12 kg x 10). Semanas 1 e 2: faça uma série a menos em cada exercício.

TERÇA: INFERIOR A

Exercício	Séries x reps	Descanso	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8
Agachamento	4 x 8 a 10	60 a 90 s								
Stiff	3 x 10	60 a 90 s								
Leg press	3 x 12	60 a 90 s								
Elevação pélvica	3 x 10 a 12	60 a 90 s								
Panturrilha em pé	3 x 15	60 a 90 s								

Nas colunas das semanas, anote carga x repetições (exemplo: 12 kg x 10). Semanas 1 e 2: faça uma série a menos em cada exercício.

INTERMEDIÁRIO | Treinos de quinta e sexta

QUINTA: SUPERIOR B

Exercício	Séries x reps	Descanso	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8
Supino inclinado	3 x 8 a 10	60 a 90 s								
Remada baixa	3 x 10	60 a 90 s								
Elevação lateral	3 x 12 a 15	60 a 90 s								
Puxada com pegada neutra	3 x 8 a 10	60 a 90 s								
Prancha	3 x 40 s	60 a 90 s								

Nas colunas das semanas, anote carga x repetições (exemplo: 12 kg x 10). Semanas 1 e 2: faça uma série a menos em cada exercício.

SEXTA: INFERIOR B

Exercício	Séries x reps	Descanso	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8
Leg press	4 x 10	60 a 90 s								
Afundo caminhando	3 x 10 por perna	60 a 90 s								
Mesa flexora	3 x 12	60 a 90 s								
Elevação pélvica com carga	3 x 10	60 a 90 s								
Abdominal infra	3 x 15	60 a 90 s								

Nas colunas das semanas, anote carga x repetições (exemplo: 12 kg x 10). Semanas 1 e 2: faça uma série a menos em cada exercício.

INTERMEDIÁRIO | Metas e registro semanal

Nome	Data de início	Peso atual (kg)	Meta de peso (kg)	Prazo (semanas)	Resultado da calculadora

Semana	Data de início	Peso (kg)	Cintura (cm)	Quadril (cm)	Treinos feitos (de 4)	Aeróbico (min)	Sono (h/noite)	Observações
Início								
Semana 1								
Semana 2								
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								
Semana 6								
Semana 7								
Semana 8								

Preencha a linha "Início" antes do primeiro treino. Meça a cintura na altura do umbigo e o quadril na parte mais larga, sempre no mesmo dia e horário da semana. Tire fotos de frente, perfil e costas a cada 4 semanas.

BASE CIENTÍFICA E CUIDADOS

O que sustenta este modelo

Volume de atividade. O posicionamento do ACSM indica que de 150 a 250 minutos semanais de atividade moderada produzem perda de peso modesta, e volumes acima de 250 minutos por semana se associam a perda clinicamente significativa (Donnelly et al., 2009). A OMS recomenda de 150 a 300 minutos semanais de atividade aeróbica moderada para adultos, além de fortalecimento muscular regular (Bull et al., 2020).

Musculação. Em uma metanálise com 114 ensaios clínicos, programas de treino resistido combinados com restrição calórica foram os mais eficazes para reduzir o percentual e a massa de gordura em adultos com sobrepeso e obesidade, mantendo a massa magra (Lopez et al., 2022). O estudo não compara musculação e aeróbico entre si.

Guia brasileiro. O Guia de Atividade Física para a População Brasileira recomenda aos adultos de 150 a 300 minutos semanais de atividade moderada, ou de 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, e fortalecimento muscular em pelo menos dois dias da semana (Ritti-Dias et al., 2021).

Referências

BULL, F. C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

DONNELLY, J. E. et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 41, n. 2, p. 459-471, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19127177/>.

LOPEZ, P. et al. Resistance training effectiveness on body composition and body weight outcomes in individuals with overweight and obesity across the lifespan: a systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, v. 23, n. 5, e13428, 2022. DOI: 10.1111/obr.13428. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9285060/>.

RITTI-DIAS, R. M. et al. Atividade física para adultos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, e0215, 2021.

Cuidados

Procure avaliação médica antes de começar se tiver problemas cardíacos, articulares, pressão alta ou qualquer outra condição de saúde. Interrompa o exercício diante de dor intensa, tontura ou falta de ar fora do esperado. Esta planilha é um modelo de referência e não substitui a orientação individual de um profissional de Educação Física com CREF ativo, de um médico ou de um nutricionista.