

HIIT para Iniciantes

4 semanas | 3 sessões por semana em dias alternados | sem equipamento | exercícios de baixo impacto

Visão geral do plano

Semana	Esforço / descanso	Proporção	Rounds	Bloco HIIT	Sessão total	PSE alvo
1	20 s / 40 s	1:2	2	8 min	16 min	6 a 7
2	20 s / 40 s	1:2	3	12 min	20 min	7
3	25 s / 35 s	1:1,4	3	12 min	20 min	7 a 8
4	30 s / 30 s	1:1	3	12 min	20 min	8

Cada sessão tem 5 minutos de aquecimento, o bloco de HIIT (4 exercícios repetidos em rounds) e 3 minutos de volta à calma.

Como organizar a semana

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
HIIT	Caminhada leve ou alongamento	HIIT	Caminhada leve ou alongamento	HIIT	Descanso	Descanso

Pode trocar os dias, desde que nunca faça dois HIIT seguidos. A adaptação acontece na recuperação.

Escala de percepção de esforço (PSE)

PSE	Sensação	Como reconhecer
0	Repouso	Sentado, sem esforço.
1 a 2	Muito leve	Dá para conversar sem perceber o esforço.
3 a 4	Leve	Conversa normal, respiração um pouco mais profunda.
5 a 6	Moderado	Fala com algum esforço. Aquecimento e descanso ativo.
7 a 8	Forte	Só frases curtas. É a faixa do esforço no HIIT.
9	Muito forte	Poucas palavras. Fora do alvo para iniciantes.
10	Máximo	Esforço limite. Não é objetivo deste plano.

Os 4 exercícios do circuito

Exercício	Como fazer	Mais fácil	Mais difícil
Agachamento livre	Pés na largura dos ombros, quadril para trás como se fosse sentar, joelhos alinhados com a ponta dos pés.	Agachar até tocar uma cadeira.	Descer mais devagar e subir mais rápido.
Elevação de joelhos (marcha)	Marcha rápida no lugar, joelho até a altura do quadril, braços acompanhando.	Marcha em ritmo moderado.	Corrida estacionária leve, se não houver desconforto.
Flexão inclinada	Mãos em apoio firme, corpo em linha reta da cabeça aos calcanhares, cotovelos a cerca de 45 graus do tronco.	Mãos na parede.	Apoio mais baixo, como o assento de uma cadeira encostada na parede.
Polichinelo sem salto	Passo lateral enquanto leva os braços acima da cabeça, volta e repete para o outro lado.	Braços só até os ombros.	Ritmo mais rápido, amplitude total.

Estrutura de cada sessão

Fase	Duração	O que fazer
Aquecimento	5 min	2 minutos de marcha no lugar, círculos amplos com os ombros, rotação de quadril e tornozelos, 2 ou 3 agachamentos lentos.
Bloco de HIIT	8 a 12 min	Circuito de 4 exercícios em rounds, seguindo a tabela da semana. Configure um cronômetro de intervalos no celular.
Volta à calma	3 min	Caminhada lenta por 2 minutos e alongamento de panturrilhas, coxas e peitoral, cerca de 30 segundos cada.

Antes de começar: segurança

Procure avaliação médica antes se você tem doença cardíaca, pressão alta sem controle, diabetes, lesão articular, está grávida ou passou muito tempo sem se exercitar. A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, em diretriz conjunta com a Sociedade Brasileira de Cardiologia, recomenda a avaliação pré-participação antes de iniciar atividade física.

Interrompa o treino diante de dor no peito, tontura, falta de ar fora do normal ou dor aguda em articulação. Para adaptar a planilha ao seu caso, procure um profissional de educação física com registro no CREF.

SEMANA 1

20 s de esforço e 40 s de descanso

ESFORÇO	DESCANSO	ROUNDS	BLOCO HIIT	SESSÃO TOTAL	PSE ALVO
20 s	40 s	2	8 min	16 min	6 a 7

Semana de adaptação. O objetivo é aprender os movimentos e terminar cada sessão com a sensação de que dava para fazer mais um round. Use a versão mais fácil de qualquer exercício sem culpa.

Circuito da semana

Round	Exercício	Como fazer nesta semana	Esforço / descanso	PSE alvo	PSE sentida
1	Agachamento livre	Agache até tocar de leve em uma cadeira e levante. Desça devagar.	20 s / 40 s	6 a 7	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha no lugar, joelhos na altura do quadril, sem salto.	20 s / 40 s	6 a 7	
	Flexão inclinada	Mãos na parede, corpo em linha reta da cabeça aos calcanhares.	20 s / 40 s	6 a 7	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral com os braços subindo até a altura dos ombros.	20 s / 40 s	6 a 7	
2	Agachamento livre	Agache até tocar de leve em uma cadeira e levante. Desça devagar.	20 s / 40 s	6 a 7	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha no lugar, joelhos na altura do quadril, sem salto.	20 s / 40 s	6 a 7	
	Flexão inclinada	Mãos na parede, corpo em linha reta da cabeça aos calcanhares.	20 s / 40 s	6 a 7	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral com os braços subindo até a altura dos ombros.	20 s / 40 s	6 a 7	

O descanso do último exercício de cada round serve de pausa antes do seguinte. PSE = percepção subjetiva de esforço (0 a 10). Preencha 'PSE sentida' ao fim de cada round.

Registro das sessões

Sessão	Dia	Data	Concluída	PSE médio do bloco (0 a 10)	Observações
1	Segunda				
2	Quarta				
3	Sexta				

Dicas da semana

- Beba água antes e depois. Evite treinar logo após uma refeição pesada.
- Anote o esforço sentido logo ao terminar, enquanto a sensação está fresca.

Terça e quinta: caminhada leve de 20 a 30 minutos ou alongamento. Sábado e domingo: descanso.

SEMANA 2

20 s de esforço e 40 s de descanso

ESFORÇO	DESCANSO	ROUNDS	BLOCO HIIT	SESSÃO TOTAL	PSE ALVO
20 s	40 s	3	12 min	20 min	7

Mesmo ritmo da semana 1, com um round a mais. O corpo já conhece os movimentos e agora aprende a sustentar o esforço por mais tempo.

Circuito da semana

Round	Exercício	Como fazer nesta semana	Esforço / descanso	PSE alvo	PSE sentida
1	Agachamento livre	Agache até a cadeira, tocando sem apoiar o peso do corpo nela.	20 s / 40 s	7	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha rápida, com os braços acompanhando o ritmo.	20 s / 40 s	7	
	Flexão inclinada	Mãos em apoio firme e alto, como um balcão estável.	20 s / 40 s	7	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral com os braços subindo acima da cabeça.	20 s / 40 s	7	
2	Agachamento livre	Agache até a cadeira, tocando sem apoiar o peso do corpo nela.	20 s / 40 s	7	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha rápida, com os braços acompanhando o ritmo.	20 s / 40 s	7	
	Flexão inclinada	Mãos em apoio firme e alto, como um balcão estável.	20 s / 40 s	7	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral com os braços subindo acima da cabeça.	20 s / 40 s	7	
3	Agachamento livre	Agache até a cadeira, tocando sem apoiar o peso do corpo nela.	20 s / 40 s	7	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha rápida, com os braços acompanhando o ritmo.	20 s / 40 s	7	
	Flexão inclinada	Mãos em apoio firme e alto, como um balcão estável.	20 s / 40 s	7	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral com os braços subindo acima da cabeça.	20 s / 40 s	7	

O descanso do último exercício de cada round serve de pausa antes do seguinte. PSE = percepção subjetiva de esforço (0 a 10). Preencha 'PSE sentida' ao fim de cada round.

Registro das sessões

Sessão	Dia	Data	Concluída	PSE médio do bloco (0 a 10)	Observações
1	Segunda				
2	Quarta				
3	Sexta				

Dicas da semana

- Se o esforço passar de 8 em qualquer round, estenda o descanso em 10 segundos.
- Mantenha os dias de caminhada leve entre as sessões: eles ajudam na recuperação.

Terça e quinta: caminhada leve de 20 a 30 minutos ou alongamento. Sábado e domingo: descanso.

SEMANA 3

25 s de esforço e 35 s de descanso

ESFORÇO	DESCANSO	ROUNDS	BLOCO HIIT	SESSÃO TOTAL	PSE ALVO
25 s	35 s	3	12 min	20 min	7 a 8

O esforço sobe para 25 segundos e o descanso cai para 35. Se a técnica piorar nos últimos rounds, repita a semana 2 antes de avançar.

Circuito da semana

Round	Exercício	Como fazer nesta semana	Esforço / descanso	PSE alvo	PSE sentida
1	Agachamento livre	Agachamento livre, descendo até onde o joelho e o quadril permitirem com conforto.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha rápida com joelhos altos, sem salto.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Flexão inclinada	Mãos em um apoio firme na altura da cintura.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral em ritmo mais rápido, com os braços acima da cabeça.	25 s / 35 s	7 a 8	
2	Agachamento livre	Agachamento livre, descendo até onde o joelho e o quadril permitirem com conforto.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha rápida com joelhos altos, sem salto.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Flexão inclinada	Mãos em um apoio firme na altura da cintura.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral em ritmo mais rápido, com os braços acima da cabeça.	25 s / 35 s	7 a 8	
3	Agachamento livre	Agachamento livre, descendo até onde o joelho e o quadril permitirem com conforto.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha rápida com joelhos altos, sem salto.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Flexão inclinada	Mãos em um apoio firme na altura da cintura.	25 s / 35 s	7 a 8	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral em ritmo mais rápido, com os braços acima da cabeça.	25 s / 35 s	7 a 8	

O descanso do último exercício de cada round serve de pausa antes do seguinte. PSE = percepção subjetiva de esforço (0 a 10). Preencha 'PSE sentida' ao fim de cada round.

Registro das sessões

Sessão	Dia	Data	Concluída	PSE médio do bloco (0 a 10)	Observações
1	Segunda				
2	Quarta				
3	Sexta				

Dicas da semana

- Respire de forma contínua. Prender o ar eleva a pressão e piora o desempenho.
- Treinar com calçado fechado e piso antiderrapante reduz o risco de escorregões.

Terça e quinta: caminhada leve de 20 a 30 minutos ou alongamento. Sábado e domingo: descanso.

SEMANA 4

30 s de esforço e 30 s de descanso

ESFORÇO	DESCANSO	ROUNDS	BLOCO HIIT	SESSÃO TOTAL	PSE ALVO
30 s	30 s	3	12 min	20 min	8

Chegamos à proporção 1:1, com 30 segundos de esforço e 30 de descanso. Mantenha a técnica limpa mesmo cansado. Ao terminar, repita esta semana ou peça a um profissional de educação física a próxima etapa.

Circuito da semana

Round	Exercício	Como fazer nesta semana	Esforço / descanso	PSE alvo	PSE sentida
1	Agachamento livre	Agachamento livre em ritmo mais ágil, sempre descendo com controle.	30 s / 30 s	8	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha muito rápida. Só passe à corrida estacionária leve se não sentir desconforto.	30 s / 30 s	8	
	Flexão inclinada	Mãos em apoio mais baixo, como o assento de uma cadeira encostada na parede.	30 s / 30 s	8	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral rápido, com amplitude total dos braços.	30 s / 30 s	8	
2	Agachamento livre	Agachamento livre em ritmo mais ágil, sempre descendo com controle.	30 s / 30 s	8	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha muito rápida. Só passe à corrida estacionária leve se não sentir desconforto.	30 s / 30 s	8	
	Flexão inclinada	Mãos em apoio mais baixo, como o assento de uma cadeira encostada na parede.	30 s / 30 s	8	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral rápido, com amplitude total dos braços.	30 s / 30 s	8	
3	Agachamento livre	Agachamento livre em ritmo mais ágil, sempre descendo com controle.	30 s / 30 s	8	
	Elevação de joelhos (marcha)	Marcha muito rápida. Só passe à corrida estacionária leve se não sentir desconforto.	30 s / 30 s	8	
	Flexão inclinada	Mãos em apoio mais baixo, como o assento de uma cadeira encostada na parede.	30 s / 30 s	8	
	Polichinelo sem salto	Passo lateral rápido, com amplitude total dos braços.	30 s / 30 s	8	

O descanso do último exercício de cada round serve de pausa antes do seguinte. PSE = percepção subjetiva de esforço (0 a 10). Preencha 'PSE sentida' ao fim de cada round.

Registro das sessões

Sessão	Dia	Data	Concluída	PSE médio do bloco (0 a 10)	Observações
1	Segunda				
2	Quarta				
3	Sexta				

Dicas da semana

- Esforço 8 de 10 significa conseguir dizer só frases curtas. Se não consegue falar nada, reduza.
- Mês concluído: observe como você se sente nas escadas e na rotina, além dos números.

Terça e quinta: caminhada leve de 20 a 30 minutos ou alongamento. Sábado e domingo: descanso.