Planilha de Treino para Bíceps

Fichas prontas para iniciante, intermediário e avançado, com registro de carga

Como funciona

Uma boa planilha de bíceps soma de **8 a 20 séries por semana**, divididas em 2 ou 3 sessões, com roscas feitas **perto da falha** (1 a 2 repetições de reserva) e carga que sobe aos poucos. Volume é o total de séries duras na semana, e as faixas abaixo seguem as revisões científicas de Schoenfeld et al. (2017 e 2019) e Baz-Valle et al. (2022).

Escolha o seu nível

Nível	Séries semanais de bíceps	Sessões por semana	Ficha
Iniciante	6 a 10 (ficha: 8)	2	Página 2
Intermediário	12 a 16 (ficha: 14)	2	Página 3
Avançado	16 a 20 (ficha: 18)	3	Página 4

Regras de ouro

- **Séries duras:** termine cada série com 1 a 2 repetições de reserva. Série em que sobram 6 repetições não conta.
- **Duas sessões por semana:** com o volume igualado, a frequência muda pouco o resultado, mas dividir mantém a qualidade das séries.
- **Descanso:** 60 a 90 s nas roscas leves e até 2 min na rosca pesada. Desça a carga em 2 a 3 segundos.
- **Conte o indireto:** como regra prática de treinador, cada 2 séries pesadas de puxada ou remada com pegada supinada valem 1 série de bíceps. Se o seu treino de costas já é forte, comece pela faixa baixa.
- **Rode 4 semanas** antes de mudar qualquer coisa e registre as cargas.
- **Ajuste fino:** abaixo da faixa, some 1 a 2 séries por semana. Acima, cansado ou com o cotovelo reclamando, corte séries antes de trocar exercício.

Exercícios e função na planilha

Função	Exercício	Repetições
Base pesada	Rosca direta com barra W ou reta	6 a 10
Posição alongada	Rosca inclinada com halteres	10 a 12
Braquial e antebraço	Rosca martelo	10 a 12
Finalização	Rosca na polia baixa ou concentrada	12 a 15

INICIANTE

8 séries semanais | 2 sessões

Duas sessões por semana, com 48 horas ou mais entre elas. Exemplo: **segunda e quinta**. Repita a mesma sessão nos dois dias.

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Rosca direta com barra W	2	8 a 12	90 s
Rosca martelo com halteres	2	10 a 12	60 s
Total por sessão	**4**		
Total semanal (2 sessões)	**8**		

Registro de cargas (4 semanas)

Exercício	Semana 1 (kg x reps)	Semana 2 (kg x reps)	Semana 3 (kg x reps)	Semana 4 (kg x reps)
Rosca direta com barra W				
Rosca martelo com halteres				

Anote carga e repetições (ex.: 20 x 10). Meta da semana 4: repetir a carga da semana 3. Se estiver muito cansado, corte 1 série por exercício.

Sem equipamento? Versão em casa

Exercício	Séries	Repetições
Rosca com elástico	2	15 a 20
Rosca martelo com mochila ou halteres leves	2	12 a 15
Remada invertida sob mesa firme (indireto)	3	8 a 12

Duas sessões por semana desse bloco já ficam dentro da faixa de iniciante. Quando o elástico ficar fácil, dobre-o ou segure a contração por 2 segundos no topo.

INTERMEDIÁRIO

14 séries semanais | 2 sessões

Duas sessões por semana com **7 séries cada**. Exemplo: **terça e sexta**. Repita a mesma sessão nos dois dias.

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Rosca direta com barra	3	8 a 10	90 a 120 s
Rosca inclinada com halteres	2	10 a 12	60 a 90 s
Rosca martelo	2	10 a 12	60 s
Total por sessão	**7**		
Total semanal (2 sessões)	**14**		

Registro de cargas (4 semanas)

Exercício	Semana 1 (kg x reps)	Semana 2 (kg x reps)	Semana 3 (kg x reps)	Semana 4 (kg x reps)
Rosca direta com barra				
Rosca inclinada com halteres				
Rosca martelo				

Dica: a rosca inclinada deixa o braço atrás do tronco e o bíceps começa esticado, o que dificulta roubar o movimento. Teste sem transformar em dogma.

Lembrete

Se você treina bíceps e costas no mesmo dia, some as séries indiretas na conta semanal. Se o total passar de 16, reduza as séries diretas.

AVANÇADO

18 séries semanais | 3 sessões

Três sessões por semana, cada uma com ênfase diferente (**6 séries cada**). Exemplo: **segunda, quarta e sexta**, sempre depois de costas ou em dia de membros superiores.

Sessão	Exercício	Séries x repetições	Descanso
1 (pesada)	Rosca direta com barra	3 x 6 a 8	2 min
	Rosca Scott	3 x 8 a 10	90 s
2 (alongada)	Rosca inclinada com halteres	3 x 10 a 12	60 a 90 s
	Rosca martelo	3 x 10 a 12	60 s
3 (volume)	Rosca na polia baixa	3 x 12 a 15	60 s
	Rosca concentrada	3 x 12 a 15	60 s
Total semanal		**18 séries**	

Registro de cargas (4 semanas)

Exercício	Semana 1 (kg x reps)	Semana 2 (kg x reps)	Semana 3 (kg x reps)	Semana 4 (kg x reps)
S1 - Rosca direta com barra				
S1 - Rosca Scott				
S2 - Rosca inclinada				
S2 - Rosca martelo				
S3 - Rosca na polia baixa				
S3 - Rosca concentrada				

Atenção: passar de 20 séries semanais sem recuperar bem costuma gerar cansaço, não músculo. Cotovelo reclamando? Corte séries antes de culpar o exercício.

Progressão de carga: dupla progressão

Você trabalha dentro de uma faixa de repetições e **só aumenta a carga quando completa o topo da faixa em todas as séries**. Repita a tabela para cada exercício.

Semana	Meta	Carga (kg)	Reps por série
1	Achar a carga: 3 séries de 8 com 1 a 2 repetições de reserva		
2	Mesma carga, tentar 1 repetição a mais por série		
3	Completou 12 repetições em todas as séries? Suba 1 a 2 kg e volte para 8		
4	Repetir a carga da semana 3. Se estiver muito cansado, corte 1 série por exercício		

Erros que travam o crescimento

- **Balançar o tronco:** reduza a carga até o cotovelo ficar parado ao lado do corpo.
- **Parar longe da falha:** séries em que sobram muitas repetições não contam como duras.
- **Nunca subir a carga:** os mesmos 10 kg por seis meses é manutenção, não progressão.
- **Volume exagerado:** acima de 20 séries semanais sem recuperação gera cansaço, não músculo.
- **Ignorar sono e alimentação:** treino bem montado não compensa noites curtas e refeições insuficientes.

Um aviso honesto

A maior parte dos estudos usa homens jovens. Mulheres, pessoas mais velhas e quem tem pouco tempo para recuperar podem responder de outro jeito. Trate as faixas como ponto de partida e ajuste pelo que o seu corpo mostrar nas próximas semanas.

Referências

BAZ-VALLE, E. et al. A systematic review of the effects of different resistance training volumes on muscle hypertrophy. *Journal of Human Kinetics*, v. 81, n. 1, p. 199-210, 2022. DOI: 10.2478/hukin-2022-0017.

SCHOENFELD, B. J.; GRGIC, J.; KRIEGER, J. How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? *Journal of Sports Sciences*, v. 37, n. 11, p. 1286-1295, 2019. DOI: 10.1080/02640414.2018.1555906.

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

Este conteúdo é informativo e não substitui a orientação de um profissional de Educação Física ou de um médico. Se sentir dor aguda ou persistente no cotovelo ou no ombro, interrompa o exercício e procure avaliação.

Mais em **brazilsportsshow.com.br**