

Planilha de Treino para Emagrecer na Bicicleta Ergométrica

Plano de 4 semanas | treino contínuo + HIIT | para iniciantes e intermediários

Treine 3 a 4 vezes por semana, alternando sessões contínuas em ritmo moderado com 1 ou 2 treinos intervalados (HIIT). A intensidade é medida pelo **esforço percebido**, sem precisar de monitor cardíaco. Marque cada treino concluído na coluna "Feito".

1. Escala de esforço (1 a 10)

Esforço	Nível	Como você se sente
3 a 4	Leve	Dá para conversar normalmente.
5 a 6	Moderado	Dá para falar com certa dificuldade, mas não dá para cantar.
8	Forte	Só saem frases de poucas palavras. Respiração bem ofegante.

2. Regras do treino

- Aquecimento e volta à calma:** todo treino tem 5 min leves no início e 5 min leves no final. Esses 10 minutos já estão incluídos na duração da tabela.
- Cadência de referência:** 70 a 90 rpm nos treinos contínuos e 90 a 110 rpm nos tiros. Ajuste a carga até chegar ao esforço indicado.
- HIIT:** nunca em dias seguidos. Os dois treinos HIIT da semana 4 têm pelo menos um dia de intervalo entre eles.
- Selim:** no ponto mais baixo do pedal, o joelho deve ficar levemente flexionado, sem esticar por completo.
- Iniciantes:** na dúvida, erre para menos. É melhor terminar a semana 1 com sobra de fôlego do que abandonar na semana 2.
- Hidratação:** beba água durante o treino e respeite os dias de folga.

3. Cuidados

Quem tem doença cardiovascular, hipertensão, diabetes ou longo período de sedentarismo deve passar por consulta médica antes de fazer HIIT. **Pare o treino** diante de dor no peito, tontura forte ou falta de ar fora do normal.

4. Legenda das cores

Treino contínuo	HIIT (intervalado)	Recuperação ativa
-----------------	--------------------	-------------------

Treinos da semana 1 à semana 4

Semana 1			Total da semana: cerca de 77 min	
Dia	Treino	Duração	Esforço (1 a 10)	Feito
Segunda	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 15 min em ritmo moderado + 5 min volta à calma	25 min	5 a 6	☐
Quarta	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 6 tiros de 30 s fortes (esforço 8) alternados com 90 s leves (esforço 3) + 5 min volta à calma	22 min	Tiro 8 / leve 3	☐
Sexta	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 20 min em ritmo moderado + 5 min volta à calma	30 min	5 a 6	☐

Foco da semana: Criar o hábito. Termine cada treino com sobra de fôlego.

Como me senti (1 a 5): _____ Observações: _____

Semana 2			Total da semana: cerca de 91 min	
Dia	Treino	Duração	Esforço (1 a 10)	Feito
Segunda	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 20 min em ritmo moderado + 5 min volta à calma	30 min	5 a 6	☐
Quarta	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 8 tiros de 30 s fortes (esforço 8) alternados com 90 s leves (esforço 3) + 5 min volta à calma	26 min	Tiro 8 / leve 3	☐
Sexta	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 25 min em ritmo moderado + 5 min volta à calma	35 min	5 a 6	☐

Foco da semana: Aumente a duração dos contínuos e acrescente 2 tiros.

Como me senti (1 a 5): _____ Observações: _____

Semana 3					Total da semana: cerca de 121 min
Dia	Treino	Duração	Esforço (1 a 10)	Feito	
Segunda	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 25 min em ritmo moderado + 5 min volta à calma	35 min	5 a 6	☐	
Quarta	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 8 tiros de 45 s fortes (esforço 8) alternados com 75 s leves (esforço 3) + 5 min volta à calma	26 min	Tiro 8 / leve 3	☐	
Sexta	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 30 min em ritmo moderado + 5 min volta à calma	40 min	5 a 6	☐	
Sábado	20 min pedalando leve, conversa fácil o tempo todo	20 min	3 a 4	☐	

Foco da semana: Tiros mais longos e um quarto dia de recuperação.

Como me senti (1 a 5): _____ Observações: _____

Semana 4					Total da semana: cerca de 141 min
Dia	Treino	Duração	Esforço (1 a 10)	Feito	
Segunda	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 30 min em ritmo moderado + 5 min volta à calma	40 min	5 a 6	☐	
Quarta	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 10 tiros de 1 min fortes (esforço 8) alternados com 1 min leves (esforço 3) + 5 min volta à calma	30 min	Tiro 8 / leve 3	☐	
Sexta	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 35 min em ritmo moderado + 5 min volta à calma	45 min	5 a 6	☐	
Sábado	5 min aquecimento (esforço 3 a 4) + 8 tiros de 30 s fortes (esforço 8) alternados com 90 s leves (esforço 3) + 5 min volta à calma	26 min	Tiro 8 / leve 3	☐	

Foco da semana: Pico do plano, com dois treinos HIIT. Próxima meta: 150 min por semana.

Como me senti (1 a 5): _____ Observações: _____

Depois da semana 4

O plano chega a cerca de 141 minutos na semana 4. A meta seguinte é fechar **150 minutos por semana**, o mínimo de atividade moderada recomendado para adultos pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde) e pela OMS. Quem tem tempo pode avançar até 300 minutos semanais. Repita a semana 4 e aumente a duração dos contínuos em 5 minutos por semana.

O que completa o plano

- **Alimentação:** a perda de gordura só com exercício é modesta. O treino rende mais junto de uma dieta com déficit calórico, montada por nutricionista.
- **Fortalecimento:** pelo menos 2 dias por semana (diretrizes da OMS). Agachamento, afundo, flexão e prancha em casa já ajudam a preservar massa muscular.
- **Calorias:** para uma pessoa de 70 kg, em 30 minutos, a estimativa é de 150 a 200 kcal em ritmo leve, 200 a 280 kcal em moderado e 300 a 400 kcal em intervalado intenso. O painel da bike é só uma estimativa.

Meu acompanhamento

Momento	Data	Peso (kg)	Cintura (cm)	Anotações
Início				
Fim da semana 1				
Fim da semana 2				
Fim da semana 3				
Fim da semana 4				

Fontes

Ministério da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira (2021). TRAPP, E. G. et al. International Journal of Obesity, v. 32, n. 4, p. 684-691, 2008. VIANA, R. B. et al. British Journal of Sports Medicine, v. 53, n. 10, p. 655-664, 2019. WEWEGE, M. et al. Obesity Reviews, v. 18, n. 6, p. 635-646, 2017.