

Planilha de Treino para Emagrecer na Esteira

4 semanas | 3 treinos por semana | Imprima e marque cada sessão

Como usar

- 1. Treine em dias alternados, como segunda, quarta e sexta, na ordem A, B e C.
- 2. Os tempos da tabela contam só o bloco principal. Some **5 min de aquecimento** (velocidade baixa, inclinação mínima) e **5 min de desaquecimento** a cada sessão.
- 3. Mude uma variável por vez: tempo, velocidade ou inclinação.
- 4. Não completou a semana? Repita. Nada se perde.
- 5. A partir do segundo mês, acrescente um **treino D**: 30 a 40 min em esforço 4 a 5.
- 6. Quem já caminha 40 minutos sem dificuldade pode começar direto na semana 3.

Escala de esforço (0 a 10)

Esforço	Nível	Como você se sente
3 a 4	Leve	Dá para falar sem pausas.
5 a 6	Moderado	Frases curtas.
7 a 8	Forte	Só palavras soltas.
9 e 10	Fora da planilha	Fica para quem já tem base.

Os três treinos

A	Caminhada contínua com inclinação crescente.
B	Intervalado : tiros curtos mais fortes alternados com recuperação em caminhada.
C	Longo : o treino mais extenso da semana. Na semana 4, versão adaptada do 12-3-30.

Meta semanal de referência

A Organização Mundial da Saúde recomenda de **150 a 300 minutos** de atividade aeróbica moderada por semana para adultos, mais fortalecimento muscular em **2 ou mais dias**. A planilha leva você até esse volume por etapas.

Antes de começar: quem é sedentário, tem pressão alta, doença cardíaca, diabetes ou dor articular deve passar por avaliação médica. Dor aguda na lombar, no joelho ou na canela é sinal para baixar a inclinação e, se persistir, parar. Não apoie o peso do corpo no corrimão: se precisar, reduza a inclinação ou a velocidade.

Planilha de treino: semanas 1 e 2

Semana 1								Adaptação: aprender o ritmo
Treino	Bloco principal	Inclinação	Esforço alvo	Tempo total*	Data	Feito	Esforço real	Observações
A	25 min a 5,0 km/h	1%	4	35 min		☐		
B	6 x (1 min a 6,0 km/h + 2 min a 4,5 km/h)	0 a 1%	7 nos 6,0 km/h; 3 a 4 na recuperação	28 min		☐		
C	30 min a 5,0 km/h	2%	4 a 5	40 min		☐		
Total da semana: 103 min (com aquecimento e desaquecimento)								

Semana 2								Mais tempo e mais tiros
Treino	Bloco principal	Inclinação	Esforço alvo	Tempo total*	Data	Feito	Esforço real	Observações
A	30 min a 5,0 km/h	3%	5	40 min		☐		
B	8 x (1 min a 6,5 km/h + 2 min a 4,5 km/h)	0 a 1%	7 a 8 nos tiros; 3 a 4 na recuperação	34 min		☐		
C	35 min a 5,0 km/h	4%	5	45 min		☐		
Total da semana: 119 min (com aquecimento e desaquecimento)								

*Tempo total = bloco principal + 5 min de aquecimento + 5 min de desaquecimento. Nos treinos B, o bloco principal já inclui as recuperações. Em dias de dor ou cansaço excessivo, repita a semana em vez de avançar.

Planilha de treino: semanas 3 e 4

Semana 3								Inclinação e tiros mais longos
Treino	Bloco principal	Inclinação	Esforço alvo	Tempo total*	Data	Feito	Esforço real	Observações
A	35 min a 5,0 km/h	5%	5 a 6	45 min		☐		
B	6 x (2 min a 7,0 km/h + 2 min a 4,5 km/h)	0 a 1%	7 a 8 nos tiros; 3 a 4 na recuperação	34 min		☐		
C	40 min a 5,0 km/h	6%	5 a 6	50 min		☐		
Total da semana: 129 min (com aquecimento e desaquecimento)								

Semana 4								Fechamento com 12-3-30 adaptado
Treino	Bloco principal	Inclinação	Esforço alvo	Tempo total*	Data	Feito	Esforço real	Observações
A	40 min a 5,5 km/h	6%	6	50 min		☐		
B	5 x (3 min a 7,0 km/h + 2 min a 4,5 km/h)	0 a 1%	7 a 8 nos tiros; 3 a 4 na recuperação	35 min		☐		
C	30 min a 4,8 km/h (12-3-30 adaptado)	8 a 12%	6 a 7	40 min		☐		
Total da semana: 125 min (com aquecimento e desaquecimento)								

*Tempo total = bloco principal + 5 min de aquecimento + 5 min de desaquecimento.

12-3-30 adaptado (treino C da semana 4): aqueça com inclinação baixa e suba aos poucos até o ponto em que consiga manter 4,8 km/h sem apoiar o peso no corrimão, entre 8 e 12%. Mantenha o tronco levemente à frente e movimente os braços. Se a lombar reclamar, fique em 8 a 10%.

Acompanhamento

A balança é só um dos indicadores. Meça a cintura a cada duas semanas e anote como está o fôlego. A esteira funciona melhor junto com alimentação em déficit calórico moderado, de preferência orientada por nutricionista.

Momento	Data	Peso (kg)	Cintura (cm)	Fôlego e energia (0 a 10)	Observações
Início					
Fim da semana 1					
Fim da semana 2					
Fim da semana 3					
Fim da semana 4					

Checklist complementar

- ☐ Fortalecimento muscular em 2 ou mais dias por semana
- ☐ Treino D (a partir do segundo mês): 30 a 40 min em esforço 4 a 5
- ☐ Caminhadas leves fora da esteira para somar os 150 min semanais
- ☐ Medi a cintura a cada duas semanas
- ☐ Refeições alinhadas ao déficit calórico moderado

Como progredir sem se machucar

- Aumente uma variável por vez: tempo, velocidade ou inclinação.
- Se precisar apoiar o peso do corpo no corrimão, reduza a inclinação ou a velocidade.
- Em subidas fortes, incline o tronco levemente à frente e movimente os braços.
- Dor aguda na lombar, no joelho ou na canela: baixe a inclinação e, se persistir, pare.
- Esteira sem inclinação? Some 0,5 km/h ou 5 a 10 min extras nos treinos A e C.

Base científica: WEWEGE, M. et al. Obesity Reviews, v. 18, n. 6, p. 635-646, 2017. doi.org/10.1111/obr.12532. SANCA-VALERIANO, S. et al. Heliyon, v. 9, e20402, 2023. doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20402. WONG, M. W. H. et al. International Journal of Exercise Science, v. 18, n. 6, p. 56-64, 2025. digitalcommons.wku.edu/ijes/vol18/iss6/1. Diretrizes de atividade física da OMS (2020), divulgadas pela OPAS.