

Planilha de treino HIIT para bicicleta ergométrica

Plano de 4 semanas: 3 sessões por semana, de 20 a 30 minutos, com tiros curtos de esforço forte e recuperação leve.

Planilha de 4 semanas

Faça 3 sessões por semana, com pelo menos 48 horas entre elas. Cada sessão tem 5 minutos de aquecimento, o bloco de tiros e 5 minutos de volta à calma em ritmo bem leve. A intensidade segue a escala de esforço de 1 a 10 (PSE).

Semana	Bloco principal	Esforço : recuperação	Esforço (PSE)	Duração total
1	6 tiros	20 s forte : 100 s leve	7 a 8	22 min
2	8 tiros	30 s forte : 90 s leve	8	26 min
3	10 tiros	30 s forte : 60 s leve	8 a 9	25 min
4	10 tiros	1 min forte : 1 min leve	8	30 min

Na semana 1 o foco é aprender o ritmo, não chegar ao limite. A partir da semana 2 o volume sobe.

Como distribuir a semana

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
HIIT	Descanso ou caminhada leve	HIIT	Descanso ou caminhada leve	HIIT	Opcional: pedalada leve de 20 a 30 min	Descanso

Depois da semana 4, repita as semanas 3 e 4 por mais um mês antes de aumentar a carga ou o número de tiros. Os ganhos de composição corporal descritos na literatura aparecem em programas de 12 semanas ou mais.

Estrutura de cada sessão

Fase	Duração	Como fazer
Aquecimento	5 min	Resistência baixa, subindo até esforço 4 de 10 no final.
Bloco de tiros	Conforme a semana	Tiros em PSE 7 a 9, intercalados com recuperação leve (PSE 4 a 5).
Volta à calma	5 min	Ritmo bem leve (PSE 2 a 3) até a respiração normalizar.

Opção para quem já tem base: protocolo Tabata

8 tiros de 20 segundos com 10 segundos de pausa (4 minutos de bloco). Faça 2 blocos, com 3 minutos leves entre eles. Pede esforço máximo, então só entra depois de concluir as 4 semanas sem dificuldade.

Escala de esforço (PSE)

PSE	Como você se sente	Quando usar
2 a 3	Conversa normal, respiração tranquila	Volta à calma
4 a 5	Respiração mais profunda, ainda dá para falar	Aquecimento e recuperação entre tiros
7 a 8	Só frases curtas, pernas pesando	Tiros das semanas 1, 2 e 4
9 a 10	Quase sem conseguir falar, esforço máximo	Últimos tiros da semana 3 e Tabata

Quem usa monitor cardíaco pode mirar entre 85% e 90% da frequência cardíaca máxima nos tiros. A fórmula $220 - \text{idade}$ é só uma estimativa e pode errar bastante, então a PSE continua sendo a referência principal. Ajuste a resistência para que o esforço seja forte, mas ainda dê para manter a cadência durante todo o tiro.

Ajuste da bike antes de começar

- **Altura do banco:** com o pedal no ponto mais baixo, o joelho fica levemente flexionado, nunca totalmente esticado.
- **Guidão:** regule para manter a coluna neutra e os ombros relaxados.
- **Pés:** fixe bem nas tiras ou nas travas para o pé não escapar no tiro.

Erros comuns

- **Começar forte demais:** se terminar o último tiro sem fôlego para o seguinte, a carga estava alta.
- **Pular o aquecimento:** aumenta o risco de desconforto muscular e de lesão.
- **Fazer HIIT todos os dias:** treinar intenso sem pausa causa fadiga e piora o desempenho.
- **Carga tão alta que a cadência despenca:** o tiro vira exercício de força lento, e não de condicionamento.
- **HIIT antes de treino pesado de pernas:** evite no dia anterior; se juntar com musculação, faça a musculação primeiro.

Atenção: quem tem hipertensão, doença cardíaca, problema respiratório ou lesão articular deve passar por avaliação médica antes de começar. Dor no peito, tontura forte ou falta de ar fora do normal são motivos para interromper o treino e procurar atendimento.

Ficha de acompanhamento

Imprima e anote cada sessão: marque se concluiu, o esforço percebido (PSE) no último tiro e como se sentiu.

Semana 1 (6 tiros de 20 s forte : 100 s leve | 22 min)

Sessão	Data	Feito	PSE último tiro	Observações
Seg	___/___	[]		
Qua	___/___	[]		
Sex	___/___	[]		

Semana 2 (8 tiros de 30 s forte : 90 s leve | 26 min)

Sessão	Data	Feito	PSE último tiro	Observações
Seg	___/___	[]		
Qua	___/___	[]		
Sex	___/___	[]		

Semana 3 (10 tiros de 30 s forte : 60 s leve | 25 min)

Sessão	Data	Feito	PSE último tiro	Observações
Seg	___/___	[]		
Qua	___/___	[]		
Sex	___/___	[]		

Semana 4 (10 tiros de 1 min forte : 1 min leve | 30 min)

Sessão	Data	Feito	PSE último tiro	Observações
Seg	___/___	[]		
Qua	___/___	[]		
Sex	___/___	[]		

Referências: BATAKAN JR. et al., *Br J Sports Med*, 2017; VIANA et al., *Br J Sports Med*, 2019; GIBALA et al., *J Physiol*, 2012.
Conteúdo de Julia Aronas, revisado por Prof. Durval de Deus. Mais em brazilsportsshow.com.br