

Como usar esta planilha

Escolha o nível (iniciante ou intermediário), siga as semanas na ordem e respeite pelo menos **um dia de intervalo** entre as sessões. O que manda é o **esforço percebido**: se a velocidade sugerida deixar o esforço acima do indicado, reduza.

Estrutura de toda sessão

Etapas	Duração	O que fazer
Aquecimento	5 min	Caminhada rápida e trote leve, esforço 3 de 10.
Bloco intervalado	Conforme a semana	Alterna esforço forte e recuperação (veja as tabelas dos níveis).
Desaquecimento	5 min	Caminhada leve até a respiração normalizar.

Escala de esforço (0 a 10)

Nota	Sensação	Teste da fala
3 a 4	Leve a moderado: recuperação ativa	Dá para dizer uma frase curta sem pausar.
7 a 8	Forte: esforço do nível iniciante	Só saem palavras soltas.
8 a 9	Muito forte: esforço do nível intermediário	Quase não dá para falar.
10	Máximo possível: não é o objetivo desta planilha	Impossível falar.

Velocidades de referência

	Esforço	Recuperação	Inclinação
Iniciante	7 a 9 km/h (trote ou corrida leve)	4 a 5 km/h (caminhada)	1%
Intermediário	10 a 12 km/h	5 a 6 km/h (caminhada rápida ou trote muito leve)	1% a 3% nos esforços

As velocidades são pontos de partida. Evite se apoiar nas barras da esteira e prenda o clipe de segurança na roupa antes de começar.

Antes de começar: procure avaliação médica se você tem doença cardíaca, pressão alta, diabetes, problemas articulares, está grávida ou passou muito tempo sem se exercitar. Pare o treino diante de dor no peito, tontura, falta de ar fora do normal ou mal-estar.

Nível iniciante (proporção 1:2)

Esforço entre 7 e 9 km/h, recuperação entre 4 e 5 km/h, inclinação de 1%. Esforço percebido: 7 a 8 de 10.

Semana	Sessões	Esforço	Recuperação	Repetições	Tempo total*
1	2	30 s	60 s	6	19 min
2	2	30 s	60 s	8	22 min
3	2 a 3	40 s	80 s	8	26 min
4	2 a 3	40 s	80 s	10	30 min

* Contando 5 min de aquecimento e 5 min de desaquecimento. Nas semanas 3 e 4, a terceira sessão só entra se a recuperação estiver boa.

Registro das sessões

Semana / sessão	Data	Esforço (0 a 10)	Concluí	Observações
S1 - Sessão 1			☐	
S1 - Sessão 2			☐	
S2 - Sessão 1			☐	
S2 - Sessão 2			☐	
S3 - Sessão 1			☐	
S3 - Sessão 2			☐	
S3 - Sessão 3 (opcional)			☐	
S4 - Sessão 1			☐	
S4 - Sessão 2			☐	
S4 - Sessão 3 (opcional)			☐	

Nível intermediário (de 1:1 a 2:1)

Esforço entre 10 e 12 km/h, recuperação entre 5 e 6 km/h, inclinação de 1% a 3% nos esforços. Esforço percebido: 8 a 9 de 10.

Semana	Sessões	Esforço	Recuperação	Repetições	Tempo total*
1	2	1 min	1 min	8	26 min
2	2 a 3	1 min	1 min	10	30 min
3	2 a 3	1 min 30 s	1 min	8	30 min
4	2 a 3	2 min	1 min	8	34 min

* Contando 5 min de aquecimento e 5 min de desaquecimento. Se o tiro seguinte sair mais lento que o primeiro, aumente a recuperação em 15 a 30 segundos.

Registro das sessões

Semana / sessão	Data	Esforço (0 a 10)	Concluí	Observações
S1 - Sessão 1			☐	
S1 - Sessão 2			☐	
S2 - Sessão 1			☐	
S2 - Sessão 2			☐	
S2 - Sessão 3 (opcional)			☐	
S3 - Sessão 1			☐	
S3 - Sessão 2			☐	
S3 - Sessão 3 (opcional)			☐	
S4 - Sessão 1			☐	
S4 - Sessão 2			☐	
S4 - Sessão 3 (opcional)			☐	

Como encaixar na semana

Exemplo para quem também faz musculação. A orientação mais comum é de 2 a 3 sessões de HIIT por semana, sempre com pelo menos um dia de intervalo.

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
HIIT na esteira	Musculação	Caminhada leve ou descanso	HIIT na esteira	Musculação	Atividade livre e leve	Descanso

Fazer HIIT todos os dias costuma gerar fadiga acumulada e queda de desempenho.

Erros comuns

- Pular o aquecimento de 5 minutos.
- Começar pela semana 4. Respeite a progressão, mesmo que a semana 1 pareça fácil.
- Segurar nas barras, o que reduz o esforço real e piora a postura.
- Recuperar de menos entre os tiros.
- Esquecer o clipe de segurança da esteira.

O que a ciência mostra

O HIIT é uma opção eficiente em tempo, mas não é garantia de emagrecimento. Os resultados dependem também de alimentação, sono e constância. Não existe queima de gordura localizada.

Estudo	Principal achado
Viana et al. (2019) Br J Sports Med	Em 36 estudos, o treino intervalado teve redução 28,5% maior na massa gorda absoluta (kg) que o contínuo. Sem efeito significativo no percentual de gordura.
Keating et al. (2017) Obesity Reviews	Sem diferença entre HIIT e treino contínuo na gordura corporal. No curto prazo, nenhum produziu reduções clinicamente significativas.
Milanović, Sporiš e Weston (2015) Sports Medicine	Metanálise de 28 estudos que trata o HIIT como forma eficiente de desenvolver o condicionamento cardiovascular (VO_2 máx).

Referência oficial: o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021) recomenda que adultos acumulem entre 75 e 150 minutos semanais de atividade vigorosa, ou entre 150 e 300 minutos de atividade moderada.

Fontes: VIANA, R. B. et al. Br J Sports Med, v. 53, n. 10, p. 655-664, 2019. KEATING, S. E. et al. Obes Rev, v. 18, n. 8, p. 943-964, 2017. MILANOVIĆ, Z.; SPORIŠ, G.; WESTON, M. Sports Med, v. 45, n. 10, p. 1469-1481, 2015.