

Planilha de Treino de Musculação

Divisões ABC, ABCD e ABCDE | Séries, repetições, descanso e registro de cargas

Esta planilha reúne os treinos mais usados na academia, organizados por nível de experiência, com espaço para você registrar a carga de cada exercício ao longo de quatro semanas. Registrar é o que transforma a progressão em método, e não em suposição.

Qual treino escolher?

Nível	Experiência	Divisão	Frequência	Duração
Iniciante	Menos de 6 meses	ABC (ou full body)	3x por semana	60–75 min
Intermediário	6 meses a 2 anos	ABC ou ABCD	4x por semana	60–80 min
Avançado	Mais de 2 anos	ABCDE	5x por semana	60–90 min

Sugestão de organização semanal

Divisão	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
ABC	A	B	C	Descanso	Descanso (ou A, B, C em dias alternados)
ABCD	A	B	Descanso	C	D
ABCDE	A	B	C	D	E

No ABC com 3 treinos, o ideal é alternar os dias (por exemplo, segunda, quarta e sexta) para dar tempo de recuperação a cada grupo muscular. No fim de semana, descanse ou faça atividade leve.

Como usar a planilha

- Aqueça** de 8 a 10 minutos em esteira ou bicicleta antes de iniciar.
- Faça os exercícios na ordem** da tabela, respeitando séries, repetições e descanso.
- Anote a carga** usada na coluna da semana correspondente (S1 a S4).
- Progrida:** quando completar todas as repetições com boa técnica e sentir que ainda teria 2 ou 3 repetições sobrando, aumente de 2,5 a 5 kg nos compostos e de 1 a 2 kg nos isolados.
- Alongue** de 20 a 30 segundos por grupo muscular ao final do treino.

Referência rápida: repetições e descanso

Objetivo	Repetições	Descanso entre séries
Força	6–8 (cargas altas)	2–3 minutos nos exercícios compostos pesados
Hipertrofia	8–12	60–90 segundos (até 2 minutos nos compostos)
Resistência e definição	12–15 ou mais	30–60 segundos

ABC – Iniciantes / Intermediários

Frequência: 3x por semana | **Duração:** 60–75 min | **Carga S1 a S4:** anote o peso usado em cada semana.

A – Peito + Tríceps + Ombro

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Supino Reto	4	8–10	90s					
Supino Inclinado	4	10–12	75s					
Crucifixo	3	12–15	60s					
Desenvolvimento	4	8–10	90s					
Elevação Frontal	3	12–15	60s					
Tríceps Pulley	3	12–15	60s					
Tríceps Testa	3	10–12	60s					

B – Costas + Bíceps

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Barra Fixa	4	8–10	90s					
Remada Curvada	4	10–12	75s					
Remada Sentado	3	12–15	60s					
Pulldown	3	12–15	60s					
Crucifixo Invertido	3	15–20	60s					
Rosca Direta	3	10–12	60s					
Rosca Martelo	3	12–15	60s					

C – Pernas + Abdômen

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Agachamento	4	8–10	120s					
Leg Press	4	12–15	90s					
Extensora	3	12–15	60s					
Stiff	4	10–12	90s					
Flexora	3	12–15	60s					
Panturrilha	4	15–20	45s					
Abdominal	3	15–20	45s					

ABCD – Intermediários

Frequência: 4x por semana | **Duração:** 60–80 min | **Carga S1 a S4:** anote o peso usado em cada semana.

A – Peito + Tríceps								
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Supino Reto	4	6–8	120s					
Supino Inclinado	4	8–10	90s					
Crucifixo	3	10–12	75s					
Crossover	3	12–15	60s					
Paralelas	3	8–10	90s					
Tríceps Testa	3	10–12	60s					
Tríceps Corda	3	12–15	60s					

B – Costas + Bíceps								
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Barra Fixa	4	6–8	120s					
Remada Curvada	4	8–10	90s					
Remada Sentado	3	10–12	75s					
Pulldown	3	12–15	60s					
Rosca Direta	4	8–10	75s					
Rosca Alternada	3	10–12	60s					
Rosca Martelo	3	12–15	60s					

C – Pernas (Quadríceps)

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Agachamento	5	6–8	150s					
Leg Press	4	10–12	120s					
Extensora	4	12–15	60s					
Hack Squat	3	10–12	90s					
Panturrilha	5	15–20	45s					

D – Ombros + Posterior

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Desenvolvimento	4	8–10	90s					
Elevação Lateral	4	12–15	60s					
Elevação Frontal	3	12–15	60s					
Crucifixo Invertido	4	15–20	60s					
Stiff	4	10–12	90s					
Flexora	4	12–15	60s					
Abdominal	3	15–20	45s					

ABCDE – Avançados

Frequência: 5x por semana | **Duração:** 60–90 min | **Carga S1 a S4:** anote o peso usado em cada semana.

A – Peito

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Supino Reto	5	5–6	150s					
Supino Inclinado	4	8–10	90s					
Supino Declinado	4	8–10	90s					
Crossover	3	12–15	60s					
Crucifixo	3	12–15	60s					

B – Costas

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Barra Fixa	5	6–8	150s					
Remada Curvada	4	8–10	120s					
Pulldown	4	10–12	90s					
Remada Unilateral	3	10–12	75s					
Pullover	3	12–15	60s					

C – Pernas

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Agachamento Livre	5	5–6	180s					
Leg Press	4	10–12	120s					
Hack Squat	4	8–10	120s					
Stiff	4	8–10	120s					
Flexora	4	12–15	75s					
Panturrilha	5	15–20	45s					

D – Ombros

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Desenvolvimento	5	6–8	120s					
Elevação Lateral	4	12–15	60s					
Elevação Frontal	3	12–15	60s					
Crucifixo Invertido	4	15–20	60s					

E – Braços + Abdômen

Exercício	Séries	Reps	Descanso	Carga S1	Carga S2	Carga S3	Carga S4	Observações
Rosca Direta	4	8–10	75s					
Rosca Alternada	3	10–12	60s					
Rosca Martelo	3	12–15	60s					
Tríceps Testa	4	8–10	75s					
Tríceps Corda	3	12–15	60s					
Abdominal	4	15–20	45s					

Acompanhamento de progressão

Exemplo de progressão linear no supino reto (4 séries de 10 repetições): semana 1 com 40 kg, semana 2 com 42,5 kg, semana 3 com 45 kg. Se não completar as repetições com boa técnica, volte à carga anterior por mais uma semana e tente de novo. Use a tabela abaixo para seus principais exercícios.

Exercício	Peso inicial	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6

Medidas e metas	Início	Mês 1	Mês 2	Mês 3
Peso corporal (kg)				
Cintura (cm)				
Braço (cm)				
Peito (cm)				
Coxa (cm)				

Lembretes essenciais

Aquecimento e alongamento. De 8 a 10 minutos de aeróbico leve preparam articulações, sistema nervoso e músculos. Depois do treino, alongue de 20 a 30 segundos cada grupo trabalhado.

Sono e descanso. O músculo cresce na recuperação. Durma de 7 a 9 horas por noite e respeite os dias de descanso para evitar o overtraining.

Nutrição e hidratação. Proteínas, carboidratos complexos e gorduras saudáveis sustentam treino e recuperação. Beba água ao longo do dia. Antes de usar suplementos, consulte um nutricionista ou médico.

Consistência. Siga a mesma planilha por 6 a 12 semanas antes de mudanças significativas. Trocar de treino a cada duas semanas impede a adaptação.

Equilíbrio muscular. Não negligencie costas, posterior de coxa e ombro posterior. Um físico forte é proporcional.

Periodização. Alterne fases de volume, intensidade e recuperação em microciclos (semana), mesociclos (mês) e macrociclos (ano).