

Planilha de Treino - Remo Seco

Sequências para **ganho de massa**, **condicionamento** e **emagrecimento** no remo ergômetro (indoor rowing)

1. Como ler esta planilha

Zona	Esforço (PSE 1-10)	Frequência de remada (SPM)	Sensação
Z1 - Recuperação	2-3	16-18	Muito leve, conversa fácil
Z2 - Base aeróbica	4-5	18-22	Confortável, fala frases completas
Z3 - Moderado	6	22-24	Respiração mais forte, fala frases curtas
Z4 - Limiar	7-8	24-28	Desconfortável, fala poucas palavras
Z5 - Máximo	9-10	28-34+	Intenso, impossível falar

SPM = remadas por minuto. **Split** = tempo para remar 500 m (ex.: 2:10/500m). **Descanso** = remada leve ou parado. Os valores de SPM são referências: priorize sempre a técnica e a PSE.

2. Técnica: a sequência da remada

Fase	Ordem do movimento	Dica
Puxada (drive)	1º pernas empurram, 2º tronco abre (inclina ~11h), 3º braços puxam até o abdome	Cerca de 60% da força vem das pernas
Retorno (recovery)	Braços estendem, tronco inclina à frente, joelhos dobram - ordem inversa	Retorno ~2x mais lento que a puxada

Resistência: o 'damper' (1-10) não é a carga em si. Para a maioria dos treinos, use damper entre **3 e 5** (fator de arrasto ~110-130). Use 6-8 apenas em séries de potência. Mais alto não significa melhor - aumenta o desgaste da lombar.

3. Aquecimento e desaquecimento (todos os treinos)

Momento	Protocolo
Aquecimento (8-10 min)	5 min Z1-Z2 progressivos + 3 x 10 remadas aumentando a potência (progressivo) + mobilidade de quadril, ombros e coluna torácica
Desaquecimento (5-8 min)	5 min remada leve Z1 + alongamento de posteriores, quadril, dorsais e flexores do quadril (20-30 s cada)

Segurança: se você tem dor lombar, hipertensão, problemas cardíacos ou está sedentário há muito tempo, procure avaliação médica antes. Interrompa o treino em caso de dor aguda, tontura ou falta de ar fora do normal.

OBJETIVO 1 - GANHO DE MASSA

Foco em potência, resistência alta e séries curtas e fortes. Complemente com musculação.

Sequências de treino (escolha 2 por semana)

Treino	Estrutura	Intensidade / Resistência	Descanso
A - Potência curta	10 x 250 m (~45-60 s cada)	Z5, SPM 24-28, damper 6-8, máxima potência por remada	1:30 a 2:00 parado
B - Força (baixa cadência)	5 x 5 min	Z3-Z4, SPM 16-20 com puxadas fortes e longas, damper 6-7	2 min leve
C - Pirâmide	250 m - 500 m - 750 m - 500 m - 250 m	Z4, SPM 24-26, mantenha split constante	1:30 entre blocos
D - Arranques	8 x 15 remadas 'power' + 4 min Z2 entre séries	Máxima potência nas 15 remadas, SPM 26-30	4 min Z1-Z2

Progressão em 4 semanas

Semana	Treino A	Treino B	Observação
1	6 x 250 m	3 x 5 min	Adaptação, foco na técnica
2	8 x 250 m	4 x 5 min	Aumentar 1 série
3	10 x 250 m	5 x 5 min	Volume máximo do ciclo
4 (deload)	5 x 250 m	3 x 5 min	Redução de ~40% para recuperar

Para realmente ganhar massa: o remo sozinho estimula pouco hipertrofia. Combine com **2-3 treinos de musculação/semana** (agachamento, levantamento terra, remada curvada, desenvolvimento), consuma **superávit calórico leve (+250 a 400 kcal/dia)**, proteína em torno de **1,6-2,2 g/kg/dia** e durma 7-9 h.

OBJETIVO 2 - CONDICIONAMENTO

Foco em base aeróbica, limiar e capacidade de repetir esforços intensos.

Sequências de treino

Treino	Estrutura	Intensidade	Descanso
A - Base contínua	30 a 60 min contínuos	Z2, SPM 18-22, ritmo constante (split estável)	-
B - Intervalos longos 4x4	4 x 4 min	Z4 (PSE 7-8), SPM 24-26, mesmo split nas 4 séries	3 min Z1
C - 500 m repetidos	6 a 8 x 500 m	Z4-Z5, ritmo constante, SPM 26-30	2 min leve
D - Limiar contínuo	3 x 10 min	Z3-Z4, SPM 22-24, 'confortavelmente difícil'	3 min Z1
E - Escada de tempo	1-2-3-4-3-2-1 min	Z4-Z5 nos esforços, ritmo crescente até o pico	1 min leve entre cada

Progressão em 4 semanas

Semana	Base (A)	Intervalo (B ou C)	Limiar (D)
1	30 min	3 x 4 min	2 x 10 min
2	40 min	4 x 4 min	3 x 10 min
3	50 min	5 x 4 min ou 6 x 500 m	3 x 12 min
4 (deload)	30 min	3 x 4 min	2 x 10 min

Regra 80/20: cerca de 80% do volume semanal em Z1-Z2 e 20% em Z4-Z5 gera melhor adaptação com menos risco de sobre-treino. Teste de evolução: faça 2.000 m ou 20 min a cada 4-6 semanas e compare o split médio.

OBJETIVO 3 - EMAGRECIMENTO

Foco em gasto calórico total, consistência e preservação de massa magra.

Sequências de treino

Treino	Estrutura	Intensidade	Descanso
A - Zona 2 longo	40 a 60 min contínuos	Z2, SPM 18-22, ritmo confortável	-
B - HIIT 30/30	10-16 séries de 30 s forte + 30 s leve (total 10-16 min)	Z5 nos 30 s, SPM 28-32; Z1 na pausa	30 s leve
C - Tabata adaptado	8 x (20 s máximo + 10 s leve) repetir 2-3 blocos	Z5, SPM 30+	3 min Z1 entre blocos
D - Intervalado moderado	5 x 5 min	Z3-Z4, SPM 22-26	1 min leve
E - Circuito remo + força	3 min remo Z3 + 1 min agachamento/flexão/prancha - 4 a 5 voltas	Z3 no remo, PSE 6-7 nos exercícios	1 min entre voltas

Progressão em 4 semanas

Semana	Zona 2 (A)	HIIT (B ou C)	Circuito (E)
1	30 min	10 séries 30/30	3 voltas
2	40 min	12 séries 30/30	4 voltas
3	50 min	16 séries 30/30 ou 3 blocos Tabata	5 voltas
4 (deload)	30 min	8-10 séries 30/30	3 voltas

O que mais pesa no emagrecimento é a alimentação. Busque um **déficit calórico moderado (300 a 500 kcal/dia)**, mantenha proteína alta (1,6-2,0 g/kg) e treine força 2x/semana para preservar massa muscular. O remo seco costuma gastar em torno de 400-700 kcal/h conforme peso e intensidade (valores aproximados).

4. Modelos de semana (monte a sua)

Dia	Ganho de massa	Condicionamento	Emagrecimento
Segunda	Remo A (potência) + musculação inferior	Remo A (base 40 min)	Remo A (Zona 2 40 min)
Terça	Musculação superior	Descanso ou mobilidade	Circuito E + força
Quarta	Remo B (força baixa cadência)	Remo B (4x4)	Remo B (HIIT 30/30)
Quinta	Musculação inferior/full body	Remo A (base leve 30 min)	Descanso ativo (caminhada)
Sexta	Remo C (pirâmide)	Remo D (limiar)	Remo D (5 x 5 min)
Sábado	Musculação + core	Remo C (500 m) ou longo 60 min	Remo A longo (50-60 min)
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso

Iniciantes: comece com 2-3 treinos por semana e adicione um a cada 2 semanas conforme a recuperação.

5. Registro de treinos

Data	Treino	Dist. (m)	Tempo	Split médio	SPM	PSE	Obs.