FICHA DE TREINO ACADEMIA

Modelos prontos do Treinador David · Guia completo: treinadordavid.com/treinos/ficha-de-academia/

Antes de começar: se você está parado há muito tempo, tem mais de 40 anos, pressão alta, doença no coração, diabetes ou dor nas articulações, passe pelo médico antes. Dor aguda, tontura ou dor no peito durante o treino: pare e procure atendimento.

Ficha Iniciante: corpo inteiro, 2 ou 3 vezes por semana

Dias alternados (ex.: segunda, quarta e sexta), alternando os treinos A e B. Anote a carga em cada semana.

Treino A	Séries x reps	Descanso	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Leg press ou agachamento	2 a 3 x 10 a 15	60 a 90 s				
Supino máquina ou com halteres	2 a 3 x 10 a 15	60 a 90 s				
Puxada na frente	2 a 3 x 10 a 15	60 a 90 s				
Cadeira flexora	2 a 3 x 10 a 15	60 s				
Desenvolvimento com halteres	2 x 10 a 15	60 s				
Prancha	2 x 20 a 30 s	45 s				

Treino B	Séries x reps	Descanso	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4
Agachamento no smith ou goblet	2 a 3 x 10 a 15	60 a 90 s				
Remada sentada	2 a 3 x 10 a 15	60 a 90 s				
Supino inclinado com halteres	2 a 3 x 10 a 15	60 a 90 s				
Elevação pélvica	2 a 3 x 12 a 15	60 s				
Elevação lateral	2 x 12 a 15	45 s				
Abdominal no solo	2 x 12 a 15	45 s				

Escolha uma carga que deixe 2 ou 3 repetições "sobrando" no fim da série. Nas primeiras semanas, o objetivo é aprender o movimento.

Ficha Intermediária: superior e inferior, 4 vezes por semana

Para quem já treina há alguns meses com regularidade e técnica boa. Cada músculo é treinado duas vezes por semana.

Dia	Treino	Exercícios
Segunda	Superior 1	Supino reto, remada curvada, desenvolvimento, puxada, tríceps na polia, rosca direta
Terça	Inferior 1	Agachamento, stiff, leg press, cadeira extensora, panturrilha
Quinta	Superior 2	Supino inclinado, puxada, remada sentada, elevação lateral, crucifixo, rosca martelo
Sexta	Inferior 2	Levantamento terra romeno, afundo, elevação pélvica, mesa flexora, abdominal

Séries e repetições: 3 séries de 8 a 12 nos exercícios principais e 2 a 3 séries de 10 a 15 nos complementares. Descanso de 90 segundos a 2 minutos nos principais.

Treino ABC (3 a 6 dias por semana)

Treino	Grupos musculares
A	Peito, ombros e tríceps
B	Costas e bíceps
C	Pernas e abdômen

Feito 3 vezes por semana, cada músculo é treinado uma vez. Feito 6 vezes (ABC duas vezes), duas vezes. Ficha completa com exercícios: treinadordavid.com/treinos/treino-abc/

Como progredir

1. Anote a carga de cada exercício em todo treino.
2. Completou todas as séries no topo das repetições, com boa técnica? Aumente um pouco a carga.
3. Use a amplitude que você controla.
4. Troque a ficha quando a carga parar de subir por várias semanas, quando o objetivo mudar ou quando um exercício causar dor.
5. Exercício com dor: troque por outro do mesmo padrão e, se a dor continuar, procure um médico.

Base científica (links no guia): Schoenfeld, Ogborn e Krieger, 2016 (frequência, PMID 27102172); Schoenfeld, Ogborn e Krieger, 2017 (volume, PMID 27433992); Schoenfeld e Grgic, 2020 (amplitude, PMID 32030125).

Estes modelos são exemplos para adultos sem restrições de saúde, não uma prescrição individual. Quer uma ficha feita para você? Fale comigo no WhatsApp (61) 94758-8141.