



FULL BODY 3X POR SEMANA

3x por semana

60 min por sessão

iniciante

Praticar os movimentos básicos de todo o corpo em cada sessão, com volume moderado e tempo para aprender a técnica.

PARA QUEM É

Pessoas iniciantes ou retornando à musculação, com três dias livres por semana e sem restrição de saúde conhecida.

SEMANA DE EXEMPLO

Seg: Treino A · Qua: Treino B · Sex: Treino A · (semana seguinte: comece pelo Treino B)

TREINO A

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Agachamento goblet	3 × 8-12	90 s				
Supino reto com halteres	3 × 8-12	90 s				
Remada baixa no cabo	3 × 8-12	90 s				
Desenvolvimento com halteres	2 × 8-12	90 s				
Elevação pélvica	3 × 10-12	90 s				
Rosca alternada com halteres	2 × 10-12	60 s				
Prancha Pare se a postura mudar.	3 × 30-45 s	60 s				

TREINO B

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Leg press	3 × 8-12	90 s				
Puxada na frente	3 × 8-12	90 s				
Supino inclinado com halteres	3 × 8-12	90 s				
Levantamento terra romeno Use carga leve e boa postura.	3 × 8-10	120 s				
Elevação lateral	2 × 12-15	60 s				
Tríceps na polia	2 × 10-12	60 s				
Dead bug	3 × 8 por lado	60 s				

COMO PROGREDIR

Dupla progressão: mantenha a mesma carga até conseguir completar todas as séries no topo da faixa de repetições com boa execução; então aumente a carga em um passo pequeno e volte à parte baixa da faixa. Se a técnica piorar, mantenha ou reduza a carga. Avance por semanas, sem pressa.

DESCANSO ENTRE SÉRIES

90 a 120 s nos compostos e 60 a 90 s nos isoladores.

FONTES

- ACSM Position Stand (2009): Progression models in resistance training for healthy adults, Med Sci Sports Exerc (PMID 19204579): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
- OMS (2020): Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2021), na página de lançamento da OPAS: <https://www.paho.org/pt/noticias/30-6-2021-ministerio-da-saude-do-brasil-lanca-guia-atividade-fisica-para-populacao>

Programa genérico, não individualizado. Consulte um profissional de Educação Física (CREF) antes de começar e, se houver dúvida sobre saúde, um médico.

Material educativo e genérico, da Coliseu Old Gym Ivoti. Não substitui a avaliação e a prescrição de um profissional de Educação Física (CREF) nem a orientação médica.