



INICIANTE 2X POR SEMANA (CASA OU ACADEMIA SIMPLES)

2x por semana

45 min por sessão

iniciante

Começar com poucos exercícios básicos, usando halteres, banco e peso do corpo, em duas sessões curtas por semana.

PARA QUEM É

Pessoas que estão começando, têm pouco tempo ou pouco equipamento (halteres, banco, uma barra de apoio) e querem construir o hábito.

SEMANA DE EXEMPLO

Ter: Treino A · Sex: Treino B · Demais dias: caminhada leve ou atividade de que goste

TREINO A

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Agachamento goblet	2 × 10-12	90 s				
Flexão de braço Apoie as mãos em um banco se precisar.	2 × 6-12	75 s				
Remada unilateral com halter	2 × 10-12 por lado	75 s				
Elevação pélvica	2 × 12-15	75 s				
Prancha	2 × 20-30 s	60 s				
Rosca alternada com halteres	2 × 10-12	60 s				

TREINO B

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Afundo	2 × 8-10 por perna	75 s				
Supino reto com halteres	2 × 10-12	75 s				
Remada baixa no cabo Em casa, substitua por remada unilateral com halter.	2 × 10-12	75 s				
Desenvolvimento com halteres	2 × 10-12	75 s				
Dead bug	2 × 8 por lado	60 s				
Tríceps na polia Em casa, substitua por mergulho no banco.	2 × 10-12	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. Nas primeiras semanas, priorize aprender o movimento; acrescente uma série ou um dia de treino só depois de se sentir confortável.

DESCANSO ENTRE SÉRIES

60 a 90 s em todos os exercícios; aumente se precisar para manter a técnica.

FONTES

- 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>
- 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/>

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.