

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 09

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de calistenia de 12 semanas

De onde você está até suas primeiras barras limpas

Fundamentos • Barra negativa lenta

PUXAR

Iniciante • Flexão

EMPURRAR

Agachamento búlgaro

PERNAS

ESTE DIÁRIO PERTENCE A

COMECEI EM



kilopace.com

Sumário

03

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

05

Como usar este diário

Negativas lentas (3–5 segundos na descida) são o caminho mais rápido para a primeira barra.

Dicas do treinador

06

07

O programa

De onde você está até suas primeiras barras limpas

Seu plano de 12 semanas

08

Escadas de progressão

09

Aquecimento (5 minutos)

10

Biblioteca de técnica

10

Se isso acontecer, faça isto

12

14

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

27

Registros

Registro de treinos

29

Anotações

30

Referências

32

CAPÍTULO 01

Seus números

Calculados a partir das suas respostas. São os números sobre os quais todo o plano foi construído.

SEUS NÚMEROS

De onde você está até suas primeiras barras limpas

Fundamentos · Barra negativa lenta

PUXAR

Iniciante · Flexão

EMPURRAR

Agachamento búlgaro

PERNAS

3

TREINOS / SEMANA

ANTES DE COMEÇAR

Informação geral de fitness, não é conselho médico. Pare e procure ajuda se sentir dor no peito, tontura ou dor aguda.

CARTÃO DE BOLSO

KILOPACE

Puxar: Fundamentos · Barra negativa lenta

Empurrar: Iniciante · Flexão

Pernas: Agachamento búlgaro

Treinos / semana: 3

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Negativas lentas (3–5 segundos na descida) são o caminho mais rápido para a primeira barra.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01 Alterne os Treinos A e B com um dia de descanso entre eles.
- 02 Acrescente uma rep por série a cada semana; quando chegar ao máximo de reps do plano, passe para o próximo exercício da escada.
- 03 Refaça o teste a cada 4 semanas na página de teste.
- 04 Pouco tempo? Faça só os dois primeiros exercícios.

“Primeiro a amplitude completa, depois mais reps.”

DICAS DO TREINADOR

- Negativas lentas (3–5 segundos na descida) são o caminho mais rápido para a primeira barra.
- Os tendões se adaptam mais devagar que os músculos; não pule dois degraus da escada de uma vez.
- A força de pegada limita muita gente; ficar pendurado na barra resolve isso.
- Coma proteína suficiente (cerca de 1,6 g por kg) para construir a força que você está treinando.
- Filme uma série agora e outra na semana 12. A diferença motiva.

CAPÍTULO 03

O programa

De onde você está até suas primeiras barras limpas

01

Seu teste inicial

Você fez 8 flexões, 0 barras, 25 segundos pendurado na barra e 30 agachamentos. Cada exercício abaixo foi escolhido a partir desses números. Refaça o teste nas semanas 4, 8 e 12.

02

Seu plano de 12 semanas

“Regra prática: termine cada série com 2 boas reps sobrando. Reps limpas constroem força mais rápido do que reps feias.”

SEMANAS	TREINO	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS
1–4	Treino A	Barra negativa lenta	3 × 3
		Flexão	3 × 5
		Agachamento búlgaro	3 × 12
		Hollow hold	3 × 15 s
1–4	Treino B	Pendurado na barra (dead hang)	3 × 15 s
		Flexão com joelhos no chão	3 × 7
		Afundo	3 × 15
		Dead bug	3 × 15 s
5–8	Treino A	Barra fixa com elástico	4 × 3
		Flexão diamante	4 × 5
		Pistol squat assistido	4 × 12
		L-sit grupado	3 × 27 s
5–8	Treino B	Barra negativa lenta	4 × 3
		Flexão	4 × 7
		Agachamento búlgaro	4 × 15

SEMANAS	TREINO	EXERCÍCIO	SÉRIES x REPS
9-12	Treino A	Hollow hold	3 x 27 s
		Barra fixa	4 x 3
		Mergulho no banco	4 x 5
		Pistol squat no banco	4 x 12
		Elevação de joelhos na barra	4 x 6
9-12	Treino B	Barra fixa com elástico	4 x 3
		Flexão diamante	4 x 7
		Pistol squat assistido	4 x 15
		L-sit grupado	3 x 39 s

03

Escadas de progressão

PADRÃO	DO MAIS FÁCIL AO MAIS DIFÍCIL
Puxar	Pendurado na barra (dead hang) → Barra negativa lenta → Barra fixa com elástico → Barra fixa → Barra fixa em clusters → Barra até o peito (chest-to-bar) → Educativo de transição do muscle-up
Empurrar	Flexão inclinada → Flexão com joelhos no chão → Flexão → Flexão diamante → Mergulho nas paralelas → Flexão arqueiro → Flexão pseudo planche
Pernas	Agachamento livre → Afundo → Agachamento búlgaro → Pistol squat assistido → Pistol squat no banco → Pistol squat
Core	Dead bug → Hollow hold → L-sit grupado → Elevação de joelhos na barra → Elevação de pernas na barra → L-sit

04

Aquecimento (5 minutos)

- Círculos com os braços e rotação de punhos, 30 s cada
- Flexão escapular × 10
- Ativação escapular na barra ou pull-apart com elástico × 10
- Agachamento livre × 10

05

Biblioteca de técnica

Cada movimento do seu plano, com as dicas que os treinadores usam. Leia uma vez antes da semana 1 e volte sempre que um exercício parecer estranho.

EXERCÍCIO	DICAS
Dead bug	De barriga para cima, braços para o teto, joelhos acima do quadril a 90° · Solte o ar e desça devagar o braço e a perna opostos, depois troque · Não deixe a lombar sair do chão; reduza a amplitude se sair
Flexão inclinada	Mãos num banco, bancada ou parede, corpo em linha reta · Desça o peito até a borda, cotovelos a uns 45°, e empurre · Não deixe o quadril cair; suba as mãos se a técnica piorar
Afundo	Base longa, calcanhar de trás elevado, pesos ao lado do corpo · Desça o joelho de trás reto para baixo e suba pelo calcanhar da frente · Não deixe o joelho da frente cair para dentro nem passe o peso para a perna de trás
Agachamento búlgaro	Peito do pé de trás apoiado no banco, pé da frente um passo longo à frente · Incline um pouco o tronco, desça até o joelho de trás chegar perto do chão e suba pelo calcanhar da frente · Não quique usando a perna de trás
Flexão	Mãos um pouco mais abertas que os ombros, corpo em linha reta · Desça o peito até o chão, cotovelos a uns 45°, e empurre · Não deixe o quadril cair nem subir; eleve as mãos se precisar
Pendurado na barra (dead hang)	Pegada pronada, na largura dos ombros, pés fora do chão · Fique pendurado com os braços estendidos, afaste levemente os ombros das orelhas e respire · Não faça kipping nem deixe o corpo balançar
Barra negativa lenta	Pule ou suba num apoio até o queixo ficar acima da barra · Desça em 3–5 segundos até estender os braços · Não se solte no final; controle até embaixo
Barra fixa com elástico	Elástico preso na barra, um joelho ou pé dentro dele · Puxe até o queixo passar a barra e desça até estender os braços · Não use o impulso do elástico para se arremessar

EXERCÍCIO	DICAS
Barra fixa	Pegada pronada um pouco mais aberta que os ombros, comece totalmente pendurado · Puxe os cotovelos para baixo até as costelas, até o queixo passar a barra · Não chute, não faça kipping e não encurte a parte de baixo da rep
Barra fixa em clusters	Escolha um número de reps que você faça limpo, por exemplo 2–3 por minissérie · Descanse 10–20 s entre as minisséries e mantenha toda rep com amplitude completa · Não deixe a técnica piorar para terminar o cluster
Barra até o peito (chest-to-bar)	Pegada um pouco mais aberta que os ombros, leve inclinação para trás, peito aberto · Puxe com força até o peito tocar a barra · Não se contente com o queixo acima da barra nem balance para chegar lá
Educativo de transição do muscle-up	Barra baixa ou argolas com os pés no chão, pegada falsa se possível · Puxe alto até o peito e passe o peito por cima das mãos até a posição de mergulho · Não pule a pegada falsa nem dobre os punhos para trás
Flexão com joelhos no chão	Joelhos no chão, quadril estendido para joelhos e cabeça fiquem em linha · Desça o peito até o chão, cotovelos a uns 45° · Não dobre o quadril nem deixe a cabeça cair
Flexão diamante	Mãos juntas embaixo do peito, polegares e indicadores se tocando · Desça o peito até as mãos, cotovelos perto das costelas · Não abra os cotovelos nem deixe o quadril cair
Mergulho nas paralelas	Apoio com os braços estendidos, ombros para baixo, leve inclinação à frente · Desça até os braços ficarem perto da paralela e empurre de volta · Não desça mais do que seus ombros permitem nem deixe os ombros irem para a frente
Mergulho no banco	Mãos na borda de um banco atrás de você, joelhos dobrados, quadril perto do banco · Desça até os cotovelos chegarem a uns 90° e empurre · Não desça mais do que os ombros permitem nem deixe o quadril se afastar
Flexão arqueiro	Mãos bem afastadas, dedos apontando para fora · Desça em direção a uma das mãos enquanto o outro braço se estende · Não gire o quadril; mantenha o corpo em linha
Flexão pseudo planche	Mãos viradas para fora ao lado do quadril, ombros bem à frente das mãos · Mantenha a inclinação ao descer e empurrar, corpo rígido · Não perca a inclinação quando cansar nem force punhos que doem
Agachamento livre	Pés na largura dos ombros, pontas levemente para fora, braços à frente · Sente entre os calcanhares até a maior profundidade que você controla, joelhos na direção dos pés · Não deixe os calcanhares subirem nem os joelhos caírem para dentro
Pistol squat assistido	Segure um batente, poste ou fita, uma perna estendida à frente · Sente devagar em uma perna e use os braços só o necessário para levantar · Não deixe o joelho de apoio cair para dentro
Pistol squat no banco	Em uma perna na frente de um caixote ou banco, a outra perna à frente · Sente para trás até tocar o caixote e levante sem balançar · Não se jogue no caixote; baixe a altura com o tempo

EXERCÍCIO	DICAS
Pistol squat	Em uma perna, a outra estendida à frente, braços à frente · Desça até a profundidade total com o calcanhar no chão e suba com controle · Não deixe o joelho cair para dentro nem o calcanhar subir
Hollow hold	De barriga para cima, lombar pressionada contra o chão · Eleve ombros e pernas, braços junto às orelhas; dobre os joelhos para facilitar · Não deixe a lombar arquear e sair do chão
L-sit grupado	Mãos em paralletes ou no chão ao lado do quadril, empurre com força para baixo · Eleve o quadril e leve os joelhos ao peito, ombros para baixo · Não encolha os ombros nem dobre os cotovelos
Elevação de joelhos na barra	Pendurado na barra, ombros levemente ativos · Leve os joelhos em direção ao peito, inclinando a pelve, e desça devagar · Não balance; pause embaixo entre as reps
Elevação de pernas na barra	Pendurado na barra, pernas estendidas e juntas · Eleve as pernas pelo menos até a altura do quadril usando o abdômen e desça devagar · Não balance nem chute as pernas para cima
L-sit	Mãos em paralletes ou no chão ao lado do quadril, braços travados · Empurre para baixo e eleve as pernas estendidas até a altura do quadril, pontas dos pés esticadas · Não encolha os ombros nem deixe as pernas caírem quando cansar

06

Se isso acontecer, faça isto

Se você está travado no mesmo número de barras	Então acrescente séries de grease the groove com metade do seu máximo ao longo do dia e negativas lentas duas vezes por semana
Se seus punhos doem nas flexões ou na parada de mão	Então aqueça os punhos, use suportes de flexão ou os punhos fechados e reduza o volume de parada de mão até ficar sem dor
Se seus cotovelos doem depois de puxar	Então reduza o volume de puxadas por uma semana, varie a pegada e evite ir até a falha em toda série
Se você não consegue segurar o L-sit ou o hollow	Então use tempos mais curtos, recolha os joelhos e aumente 5 segundos de cada vez
Se os ombros pinçam nos mergulhos ou na parada de mão	Então reduza a profundidade, mantenha os ombros para baixo e para trás e procure um fisioterapeuta se a pinçada continuar
Se você pulou treinos	Então faça o próximo treino do plano em vez de fazer dois de uma vez; constância importa mais do que compensar

Glossário

RPE	Percepção subjetiva de esforço: o quanto uma série é difícil numa escala de 1 a 10. 10 é o máximo; 7 significa que daria para fazer cerca de mais três reps.
Reps na reserva	Quantas reps boas a mais você conseguiria ter feito quando parou a série. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Três séries de 8 a 10 repetições cada. Escolha uma carga que permita chegar à faixa com boa técnica.
Descarga	Uma semana mais leve, com menos volume ou carga, geralmente a cada 4–6 semanas, para o corpo se recuperar e se adaptar.
Sobrecarga progressiva	Deixar o treino mais difícil aos poucos ao longo do tempo, com mais carga, reps ou séries, para você continuar evoluindo.
Progressão dupla	Primeiro aumente as reps até todas as séries chegarem ao topo da faixa; depois aumente a carga e recomeça pela base.
Zona 2 / ritmo leve	Um esforço tranquilo em que você consegue falar frases completas. Constrói a base aeróbica e ajuda na recuperação.
Limiar	O ritmo mais forte que você consegue manter por cerca de uma hora; forte, mas confortável, só algumas palavras de cada vez.
Ritmo / tiros	Ritmo (tempo run): corrida forte, contínua e constante. Tiros: repetições rápidas e mais curtas com recuperação entre elas.
GET	Gasto energético total: as calorias que você gasta em um dia, incluindo exercício e atividades diárias.
Proteína por kg	Proteína diária baseada no peso corporal; por exemplo, 1,6 g/kg significa 112 g para uma pessoa de 70 kg.
Meta de fibras	Mire em cerca de 25–30 g de fibras por dia vindas de legumes, frutas, grãos integrais e leguminosas.



CAPÍTULO 04

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

SEMANA

Fase 1 · construa a base

01

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Treino B: Pendurado na barra (dead hang), Flexão com joelhos no chão, Afundo, Dead bug
- ☐ Treino A: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra negativa lenta espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 1 · construa a base

02

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Pendurado na barra (dead hang), Flexão com joelhos no chão, Afundo, Dead bug
- ☐ Treino A: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Treino B: Pendurado na barra (dead hang), Flexão com joelhos no chão, Afundo, Dead bug
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra negativa lenta espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 1 · construa a base

03

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Treino B: Pendurado na barra (dead hang), Flexão com joelhos no chão, Afundo, Dead bug
- ☐ Treino A: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra negativa lenta espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 1 · construa a base

04

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Pendurado na barra (dead hang), Flexão com joelhos no chão, Afundo, Dead bug
- ☐ Treino A: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Treino B: Pendurado na barra (dead hang), Flexão com joelhos no chão, Afundo, Dead bug
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra negativa lenta espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 2 · próxima progressão

05

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Treino B: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Treino A: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra fixa com elástico espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 2 · próxima progressão

06

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Treino A: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Treino B: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra fixa com elástico espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 2 · próxima progressão

07

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Treino B: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Treino A: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra fixa com elástico espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 2 · próxima progressão

08

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Treino A: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Treino B: Barra negativa lenta, Flexão, Agachamento búlgaro, Hollow hold
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra fixa com elástico espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 3 · força e habilidade

09

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Barra fixa, Mergulho no banco, Pistol squat no banco, Elevação de joelhos na barra
- ☐ Treino B: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Treino A: Barra fixa, Mergulho no banco, Pistol squat no banco, Elevação de joelhos na barra
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra fixa espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 3 · força e habilidade

10

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Treino A: Barra fixa, Mergulho no banco, Pistol squat no banco, Elevação de joelhos na barra
- ☐ Treino B: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra fixa espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 3 · força e habilidade

11

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A: Barra fixa, Mergulho no banco, Pistol squat no banco, Elevação de joelhos na barra
- ☐ Treino B: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Treino A: Barra fixa, Mergulho no banco, Pistol squat no banco, Elevação de joelhos na barra
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra fixa espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana

SEMANA

Fase 3 · força e habilidade

12

SEMANA DE _____

- ☐ Treino B: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Treino A: Barra fixa, Mergulho no banco, Pistol squat no banco, Elevação de joelhos na barra
- ☐ Treino B: Barra fixa com elástico, Flexão diamante, Pistol squat assistido, L-sit grupado
- ☐ Grease the groove: 3–5 séries fáceis de Barra fixa espalhadas ao longo do dia

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
FEITO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIA	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SONO	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

Uma coisa para fazer diferente na próxima semana



CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Página de teste

DATA	FLEXÕES	BARRAS	PENDURADO (S)	AGACHAMENTOS

REGISTROS

Registro de treinos

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid area for notes, consisting of a large number of small squares for writing.

REFERÊNCIAS

1. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
2. Schoenfeld, Ogborn & Krieger (2017) Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27433992/>
3. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Esforços pequenos, repetidos e honestos. Esse é todo o segredo.

Feito para você em 19 de outubro de 2026

Este diário é pessoal e pertence a quem o comprou. Por favor, não o redistribua.

Kilopace · kilopace.com