

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 08

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de academia de 12 semanas

Um plano com foco em glúteos e força no corpo todo

Inferiores A • Superiores A • Inferiores B • Glúteos

DIVISÃO SEMANAL

33

SÉRIES DE GLÚTEO / SEMANA (SEMANAS 1-4)

60 min

DURAÇÃO DO TREINO

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

Os glúteos crescem com carga progressiva ao longo de meses; as primeiras 4 semanas são principalmente para aprender os exercícios.

Dicas do treinador

06

07

O programa

Um plano com foco em glúteos e força no corpo todo

Inferiores A · foco em glúteos

08

Superiores A

09

Inferiores B · pernas e terra

10

Glúteos e core

11

Aquecimento (6 minutos)

12

16

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

29

Registros

Página de progresso: melhores marcas

31

Medidas corporais

32

Anotações

33

Referências

35

CAPÍTULO 01

Seus números

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

SEUS NÚMEROS

Um plano com foco em glúteos e força no corpo todo

Inferiores A • Superiores A • Inferiores B • Glúteos

DIVISÃO SEMANAL

33

SÉRIES DE GLÚTEO / SEMANA (SEMANAS 1-4)

60 min

DURAÇÃO DO TREINO

100 g

PROTEÍNA

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

Divisão semanal: Inferiores A • Superiores A • Inferiores B •

Séries de glúteo / semana (semanas 1-4): 33

Duração do treino: 60 min

Proteína: 100 g

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Os glúteos crescem com carga progressiva ao longo de meses; as primeiras 4 semanas são principalmente para aprender os exercícios.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01** Faça os dias na ordem ao longo da semana, com pelo menos um dia de descanso.
- 02** Anote todas as séries válidas; é pelo registro que você sabe quando aumentar a carga.
- 03** A semana 12 é mais leve e tem um teste. Anote suas novas melhores marcas na página de progresso.
- 04** Repita o plano com cargas maiores ou passe para o próximo nível.

“Bata sua meta de proteína todo dia; é a maior alavanca nutricional para o músculo.”

DICAS DO TREINADOR

- Os glúteos crescem com carga progressiva ao longo de meses; as primeiras 4 semanas são principalmente para aprender os exercícios.
- Durma de 7 a 9 horas; o crescimento acontece na recuperação.
- Seu ciclo menstrual pode mudar o quanto você se sente forte. Nos dias ruins, mantenha o treino, mas reduza o esforço.
- Meça quadril e cintura uma vez por mês, em vez de se pesar todo dia.
- Deixe 1–2 reps na reserva na maioria das séries. Ir até a falha em toda rep atrasa a evolução.

CAPÍTULO 03

O programa

Um plano com foco em glúteos e força no corpo todo

01

Como funciona a progressão

Este plano usa progressão dupla: fique na mesma carga até atingir o máximo de reps da faixa em todas as séries; depois aumente o menor incremento disponível.

- Exemplo: 3 × 10–12 com 40 kg. Quando fizer 12, 12, 12, passe para 42,5 kg e recomece em 10.
- RPE 8 significa que você conseguiria fazer mais 2 reps com boa técnica.
- Descanse 2–3 minutos nos exercícios principais e 60–90 segundos nos demais.

02

Inferiores A · foco em glúteos

SEMANAS	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	RPE
1–4	Elevação pélvica com barra	3 × 10–12	7
	Levantamento terra romeno	3 × 10–12	7
	Agachamento búlgaro	2 × 12–15	7
	Cadeira abduutora	2 × 12–15	7
	Coice no cabo	2 × 12–15	7
	Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)	2 × 12–15	7
5–8	Elevação pélvica com barra	4 × 8–10	8
	Levantamento terra romeno	4 × 8–10	8
	Agachamento búlgaro	3 × 10–12	8
	Cadeira abduutora	3 × 10–12	8
	Coice no cabo	3 × 10–12	8
	Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)	3 × 10–12	8
9–12	Elevação pélvica com barra	4 × 8–10	8
	Levantamento terra romeno	4 × 8–10	8
	Agachamento búlgaro	3 × 10–12	8
	Cadeira abduutora	3 × 10–12	8
	Coice no cabo	3 × 10–12	8
	Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)	3 × 10–12	8

08

Superiores A

SEMANAS	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	RPE
1-4	Puxada alta (pulldown)	3 × 10-12	7
	Supino com halteres	3 × 10-12	7
	Remada sentada no cabo	2 × 12-15	7
	Elevação lateral	2 × 12-15	7
	Prancha	3 × 30 s	—
	Face pull	2 × 12-15	7
5-8	Puxada alta (pulldown)	4 × 8-10	8
	Supino com halteres	4 × 8-10	8
	Remada sentada no cabo	3 × 10-12	8
	Elevação lateral	3 × 10-12	8
	Prancha	3 × 40 s	—
	Face pull	3 × 10-12	8
9-12	Puxada alta (pulldown)	4 × 8-10	8
	Supino com halteres	4 × 8-10	8
	Remada sentada no cabo	3 × 10-12	8
	Elevação lateral	3 × 10-12	8
	Prancha	3 × 50 s	—
	Face pull	3 × 10-12	8

04

Inferiores B · pernas e terra

SEMANAS	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	RPE
1-4	Agachamento livre com barra	3 × 10-12	7
	Leg press	3 × 10-12	7
	Terra romeno unilateral	2 × 12-15	7
	Avanço caminhando	2 × 12-15	7
	Mesa flexora	2 × 12-15	7
	Cadeira abductora	2 × 12-15	7
5-8	Agachamento livre com barra	4 × 8-10	8
	Leg press	4 × 8-10	8
	Terra romeno unilateral	3 × 10-12	8
	Avanço caminhando	3 × 10-12	8
	Mesa flexora	3 × 10-12	8
	Cadeira abductora	3 × 10-12	8
9-12	Agachamento livre com barra	4 × 8-10	8
	Leg press	4 × 8-10	8
	Terra romeno unilateral	3 × 10-12	8
	Avanço caminhando	3 × 10-12	8
	Mesa flexora	3 × 10-12	8
	Cadeira abductora	3 × 10-12	8

05

Glúteos e core

SEMANAS	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	RPE
1-4	Elevação pélvica com barra	3 × 10-12	7
	Pull-through no cabo	2 × 12-15	7
	Frog pumps	2 × 12-15	7
	Cadeira abduutora	2 × 12-15	7
	Prancha lateral	3 × 30 s	—
	Coice no cabo	2 × 12-15	7
5-8	Elevação pélvica com barra	4 × 8-10	8
	Pull-through no cabo	3 × 10-12	8
	Frog pumps	3 × 10-12	8
	Cadeira abduutora	3 × 10-12	8
	Prancha lateral	3 × 40 s	—
	Coice no cabo	3 × 10-12	8
9-12	Elevação pélvica com barra	4 × 8-10	8
	Pull-through no cabo	3 × 10-12	8
	Frog pumps	3 × 10-12	8
	Cadeira abduutora	3 × 10-12	8
	Prancha lateral	3 × 50 s	—
	Coice no cabo	3 × 10-12	8

03

06

Aquecimento (6 minutos)

- 3 minutos de bike ou caminhada rápida
- Ponte de glúteo × 15
- Agachamento livre × 10
- Duas séries leves do primeiro exercício

07

Dicas de técnica

EXERCÍCIO	DICA
Elevação pélvica com barra	Queixo recolhido, costelas para baixo, empurre pelos calcanhares, pause um segundo no topo.
Levantamento terra romeno	Joelhos levemente flexionados, leve o quadril para trás, barra perto das pernas, pare quando sentir os posteriores alongados.
Agachamento búlgaro	Incline o tronco um pouco à frente para mais glúteo; o calcanhar da frente fica no chão.
Agachamento livre com barra	Abdômen firme, sente entre os calcanhares, joelhos acompanham a ponta dos pés.

08

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
Supino com halteres	Pés no chão, escápulas juntas e encaixadas no banco · Desça os halteres até o meio do peito, cotovelos a uns 45°, empurre para cima e levemente para dentro · Não quique embaixo nem abra os cotovelos a 90°
Puxada alta (pulldown)	Pegada um pouco mais aberta que os ombros, coxas presas sob o apoio · Puxe a barra até a parte alta do peito, cotovelos para baixo e para trás · Não incline muito para trás nem puxe no embalo
Leg press	Costas apoiadas no encosto, pés na largura do quadril no meio da plataforma · Desça até os joelhos chegarem perto de 90° e empurre com o pé inteiro · Não trave os joelhos com força no topo nem deixe o quadril sair do assento

EXERCÍCIO	DICAS
Remada sentada no cabo	Sente-se ereto, joelhos levemente flexionados, peito aberto · Puxe a alça até as costelas de baixo, cotovelos perto do corpo, junte as escápulas · Não balance para a frente e para trás para ganhar embalo
Levantamento terra romeno	Segure a barra na altura do quadril, pegada na largura dos ombros, joelhos levemente flexionados · Leve o quadril para trás, mantenha a barra encostada nas pernas e pare no meio da canela · Não arredonde as costas nem deixe a barra se afastar do corpo
Elevação pélvica com barra	Ombros na borda do banco, barra com proteção sobre o quadril, canelas verticais no topo · Empurre pelos calcanhares, costelas para baixo, pause um segundo com os glúteos contraídos · Não arqueie a lombar para terminar a rep
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
Cadeira abduutora	Sente-se ereto ou incline um pouco à frente para mais glúteo, apoios por fora dos joelhos · Empurre os joelhos para fora, pause um segundo e volte devagar · Não deixe as placas baterem entre as reps
Coice no cabo	Tornozeleira presa, mãos na máquina, leve inclinação à frente, quadril alinhado · Leve a perna para trás e um pouco para fora, contraia o glúteo no final · Não arqueie a lombar para jogar a perna mais alto
Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)	Apoio abaixo da dobra do quadril, pés levemente virados para fora, parte alta das costas arredondada · Desça dobrando o quadril e suba contraindo os glúteos até o corpo ficar reto · Não estenda demais a lombar no topo
Agachamento livre com barra	Barra na parte alta das costas, pés na largura dos ombros, puxe bastante ar e firme o abdômen · Sente entre os calcanhares até pelo menos a paralela, joelhos na direção dos pés · Não deixe o peito cair nem os joelhos irem para dentro na subida
Terra romeno unilateral	Apoiado em uma perna, joelho levemente flexionado, peso na mão oposta · Incline à frente dobrando o quadril, perna de trás indo para trás, quadril paralelo ao chão · Não deixe o quadril abrir nem as costas arredondarem
Avanço caminhando	Halteres ao lado do corpo, postura alta · Dê um passo longo, desça o joelho de trás perto do chão e suba empurrando pelo calcanhar da frente · Não dê passos curtos nem deixe o joelho da frente cair para dentro
Mesa flexora	Joelhos logo depois da borda do banco, apoio acima dos calcanhares, quadril pressionado para baixo · Flexione os calcanhares em direção aos glúteos, pause e desça devagar · Não tire o quadril do apoio para terminar a rep
Elevação lateral	Halteres leves ao lado do corpo, cotovelos levemente flexionados, leve inclinação à frente · Eleve os braços para os lados até a altura dos ombros, conduzindo pelos cotovelos · Não encolha os ombros nem jogue os pesos para cima

EXERCÍCIO	DICAS
Prancha	Antebraços embaixo dos ombros, corpo em linha da cabeça aos calcanhares · Contraia os glúteos e firme o abdômen como se fosse levar um cutucão na barriga, respire · Não deixe o quadril cair nem subir
Face pull	Corda entre a altura da parte alta do peito e do rosto, polegares apontando para trás · Puxe em direção à testa, cotovelos altos, mãos terminando ao lado das orelhas · Não incline para trás nem use a lombar
Pull-through no cabo	De costas para um cabo baixo, corda entre as pernas, dê um passo à frente · Leve o quadril para trás e depois projete-o à frente contraindo os glúteos até ficar ereto · Não puxe com os braços nem incline para trás no topo
Frog pumps	De barriga para cima, solas dos pés juntas, joelhos abertos, calcanhares perto dos glúteos · Suba o quadril contraindo os glúteos e pause no topo · Não empurre pela lombar nem apresse as reps
Prancha lateral	Cotovelo embaixo do ombro, pés sobrepostos ou joelhos dobrados para uma versão mais fácil · Suba o quadril até o corpo ficar em linha reta e respire · Não deixe o quadril cair nem girar para trás
Ponte de glúteo	De barriga para cima, pés no chão na largura do quadril, calcanhares perto dos glúteos · Empurre pelos calcanhares para subir o quadril e pause com os glúteos contraídos · Não arqueie a lombar para subir mais
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

09

Se isso acontecer, faça isto

Se você sente a elevação pélvica na lombar	Então recolha o queixo e as costelas, encurte a amplitude no topo e mantenha as canelas verticais no final
Se você sente o terra romeno na lombar	Então diminua a carga, mantenha a barra encostada nas pernas e pare quando os posteriores alongarem, em vez de descer mais
Se você sente avanços e afundos só no quadríceps	Então use uma base mais longa, incline um pouco o tronco à frente e empurre pelo calcanhar da frente
Se suas cargas pararam de subir	Então confira sono e proteína, mantenha a mesma carga até todas as séries chegarem ao topo da faixa e faça a descarga
Se você está dolorida demais para treinar	Então faça o treino mesmo assim com cargas mais leves; a dor muscular diminui conforme você se adapta. Descanse se a dor for aguda ou numa articulação
Se você não vê mudanças no espelho	Então compare fotos mensais e suas cargas, coma proteína suficiente e dê pelo menos 12 semanas

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

Fundamentos

01

Exercícios principais 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Fundamentos

02

Exercícios principais 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Fundamentos

03

Exercícios principais 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Fundamentos

04

Exercícios principais 3 × 10–12 @ RPE 7

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Construção

05

Exercícios principais 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Construção

06

Exercícios principais 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Construção

07

Exercícios principais 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Construção

08

Exercícios principais 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Força

09

Exercícios principais 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Força

10

Exercícios principais 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Força

11

Exercícios principais 4 × 8–10 @ RPE 8

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Força

12

Semana mais leve: 2 séries de cada em RPE 6, depois teste suas melhores marcas

SEMANA DE _____

- ☐ Inferiores A · foco em glúteos: Elevação pélvica com barra, Levantamento terra romeno, Agachamento búlgaro, Cadeira abductora, Coice no cabo, Extensão lombar a 45° (foco em glúteo)
- ☐ Superiores A: Puxada alta (pulldown), Supino com halteres, Remada sentada no cabo, Elevação lateral, Prancha, Face pull
- ☐ Inferiores B · pernas e terra: Agachamento livre com barra, Leg press, Terra romeno unilateral, Avanço caminhando, Mesa flexora, Cadeira abductora
- ☐ Glúteos e core: Elevação pélvica com barra, Pull-through no cabo, Frog pumps, Cadeira abductora, Prancha lateral, Coice no cabo

	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

Registro de treinos

REGISTROS

Página de progresso: melhores marcas

EXERCÍCIO	SEMANA 1	SEMANA 6	SEMANA 12

REGISTROS

Medidas corporais

DATA	PESO	QUADRIL	CINTURA	ANOTAÇÕES

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dotted lines for notes.

REFERÊNCIAS

1. 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/>
2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
3. Morton et al. (2018) A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength. Br J Sports Med
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698222/>

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