

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 13

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de kettlebell

Oito semanas de treinos eficientes com kettlebell para perder gordura e ganhar força

12 kg

KETTLEBELL DO SWING

8 kg

KETTLEBELL DO DESENVOLVIMENTO

12 kg

SEU KETTLEBELL

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**

Cansaço na pegada é normal no começo; magnésio e uma pegada firme ajudam.

Dicas do treinador

06

07**O programa**

Oito semanas de treinos eficientes com kettlebell para perder gordura e ganhar força

Seu plano de 8 semanas

08

Como progredir

09

Biblioteca de técnica

09

Se isso acontecer, faça isto

10

Glossário

11

12**Páginas semanais**

Marque cada treino quando terminar

21**Registros**

Anotações

23

Referências

25

CAPÍTULO 01

Seus números

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

SEUS NÚMEROS

01

Oito semanas de treinos eficientes com kettlebell para perder gordura e ganhar força

12 kg

KETTLEBELL DO SWING

8 kg

KETTLEBELL DO DESENVOLVIMENTO

12 kg

SEU KETTLEBELL

A · B · C

PADRÃO SEMANAL

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

Kettlebell do swing: 12 kg

Kettlebell do desenvolvimento: 8 kg

Seu kettlebell: 12 kg

Padrão semanal: A · B · C

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Cansaço na pegada é normal no começo; magnésio e uma pegada firme ajudam.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01 Aqueça por 5 minutos com halos, agachamento goblet e swings leves.
- 02 Descanse 60–90 segundos entre as séries de força.
- 03 Anote o peso do kettlebell em todo treino.
- 04 Se você é iniciante, mantenha um dia de descanso depois de cada dia de EMOM.

“Encaixe o ombro: mantenha o kettlebell perto do corpo no clean para proteger o antebraço.”

DICAS DO TREINADOR

- Cansaço na pegada é normal no começo; magnésio e uma pegada firme ajudam.
- Treinos curtos e intensos feitos com constância vencem treinos longos feitos de vez em quando.
- Coma proteína suficiente para construir a força que você está treinando.
- Treine descalço ou com tênis de sola reta nos swings e agachamentos.
- Se você sente nas costas, o quadril não está fazendo o trabalho. Filme uma série e confira.

CAPÍTULO 03

O programa

Oito semanas de treinos eficientes com kettlebell para perder gordura e ganhar força

01

O swing, do jeito certo

“O swing é um movimento de quadril, não um agachamento nem uma elevação frontal. O kettlebell flutua porque o quadril é lançado com força para a frente.”

- Leve o kettlebell para trás, alto entre as coxas, como um passe de futebol americano.
- Levante com força: glúteos contraídos, joelhos travados, costelas para baixo, o kettlebell flutua até a altura do peito.
- Deixe o kettlebell cair; só dobre o quadril quando os antebraços encostarem no quadril.
- Solte o ar com força no topo de cada rep.

02

Seu plano de 8 semanas

SEMANAS	TREINO	EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS
1–4	Treino A · terra e desenvolvimento	Swing com as duas mãos	3 × 8
		Clean unilateral	3 × 8
		Desenvolvimento unilateral acima da cabeça	3 × 8
		Remada unilateral	3 × 8
		Dead bug com kettlebell	3 × 5 por lado
1–4	Treino B · agachamento e puxada	Agachamento goblet	3 × 8
		Remada unilateral	3 × 8
		Terra unilateral	3 × 8
		Halo	3 × 5 por lado
		Farmer carry ou suitcase carry	4 × 40 m
5–8	Treino A · terra e desenvolvimento	Swing com as duas mãos	4 × 6
		Clean unilateral	4 × 6

SEMANAS	TREINO	EXERCÍCIO	SÉRIES x REPS
5-8	Treino B · agachamento e puxada	Desenvolvimento unilateral acima da cabeça	4 x 6
		Remada unilateral	4 x 6
		Dead bug com kettlebell	3 x 5 por lado
		Agachamento goblet	4 x 6
		Remada unilateral	4 x 6
		Terra unilateral	4 x 6
		Halo	3 x 5 por lado
		Farmer carry ou suitcase carry	4 x 40 m

03

Como progredir

- Aumente as reps antes do peso: quando todas as séries parecerem RPE 7, acrescente uma rep por série na semana seguinte.
- Suba de kettlebell quando conseguir fazer o topo da faixa com técnica limpa.
- Entre dois tamanhos de kettlebell, use o mais pesado nas primeiras séries e o mais leve no resto.

04

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
Farmer carry	Peso pesado em cada mão, postura alta, ombros para trás e para baixo · Caminhe com passos curtos e rápidos, respire de forma constante, segure firme · Não incline o corpo nem deixe os pesos balançarem
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
Agachamento goblet	Segure o halter na vertical junto ao peito, pés na largura dos ombros · Sente entre os calcanhares, cotovelos por dentro dos joelhos, peito aberto · Não deixe os calcanhares subirem nem os joelhos caírem para dentro

EXERCÍCIO	DICAS
Swing com as duas mãos	Pés um pouco mais afastados que o quadril, kettlebell um palmo à frente · Leve-o para trás no alto, projete o quadril para ficar ereto e deixe o kettlebell flutuar até a altura do peito · Não agache nem levante o kettlebell com os braços
Clean unilateral	Leve o kettlebell para trás como num swing · Mantenha o cotovelo perto do corpo e deixe o kettlebell girar em volta do punho até a posição de rack · Não deixe ele virar e bater no antebraço
Desenvolvimento unilateral acima da cabeça	A partir do rack, glúteos e abdômen firmes · Empurre para cima e levemente para trás até o bíceps ficar junto à orelha · Não incline para trás para terminar a rep
Remada unilateral	Mão livre num banco, costas retas · Puxe o kettlebell em direção ao quadril, escápula para trás · Não gire o tronco para levantar mais
Dead bug com kettlebell	Kettlebell acima do peito, lombar pressionada no chão · Desça devagar a perna oposta enquanto o kettlebell fica parado · Não deixe as costas arquearem e saírem do chão
Terra unilateral	Kettlebell na mão oposta à perna de apoio · Dobre o quadril formando uma linha longa da cabeça ao calcanhar de trás · Não abra o quadril; mantenha os dois lados do quadril paralelos ao chão
Halo	Kettlebell de cabeça para baixo, segurado pelas alças, glúteos firmes · Circule-o perto da cabeça, nos dois sentidos · Não incline o tronco para abrir espaço
Farmer carry ou suitcase carry	Postura alta, ombros para baixo · Caminhe com passos curtos e rápidos, kettlebell parado ao lado do corpo · Não incline o corpo em direção ao kettlebell nem para longe dele

05

Se isso acontecer, faça isto

Se você sente os swings na lombar	Então dobre mais o quadril e agache menos; filme uma série de lado
Se seus antebraços ficam roxos no clean	Então mantenha o cotovelo mais perto e o trajeto do kettlebell mais justo
Se a pegada falha antes do quadril	Então use magnésio e divida as séries em blocos mais curtos
Se seu kettlebell parece leve demais	Então acrescente reps, desça mais devagar ou passe para as versões unilaterais
Se você não consegue desenvolver o próximo kettlebell	Então faça séries extras com o mais leve e negativas lentas com o mais pesado

Se os ombros doem acima da cabeça

Então troque pelo supino no chão e procure um fisioterapeuta se continuar

06

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

Força 3 × 8 · EMOM 8 min × 8

01

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A · terra e desenvolvimento: Swing com as duas mãos, Clean unilateral, Desenvolvimento unilateral acima da cabeça, Remada unilateral, Dead bug com kettlebell
- ☐ Treino B · agachamento e puxada: Agachamento goblet, Remada unilateral, Terra unilateral, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM de swing: 8 × Swing com as duas mãos no início de cada minuto por 8 min

	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 3 × 8 · EMOM 10 min × 8

02

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A · terra e desenvolvimento: Swing com as duas mãos, Clean unilateral, Desenvolvimento unilateral acima da cabeça, Remada unilateral, Dead bug com kettlebell
- ☐ Treino B · agachamento e puxada: Agachamento goblet, Remada unilateral, Terra unilateral, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM de swing: 8 × Swing com as duas mãos no início de cada minuto por 10 min

	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 3 × 8 · EMOM 12 min × 8

03

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A · terra e desenvolvimento: Swing com as duas mãos, Clean unilateral, Desenvolvimento unilateral acima da cabeça, Remada unilateral, Dead bug com kettlebell
- ☐ Treino B · agachamento e puxada: Agachamento goblet, Remada unilateral, Terra unilateral, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM de swing: 8 × Swing com as duas mãos no início de cada minuto por 12 min

	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 3 × 8 · EMOM 14 min × 8

04

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A · terra e desenvolvimento: Swing com as duas mãos, Clean unilateral, Desenvolvimento unilateral acima da cabeça, Remada unilateral, Dead bug com kettlebell
- ☐ Treino B · agachamento e puxada: Agachamento goblet, Remada unilateral, Terra unilateral, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM de swing: 8 × Swing com as duas mãos no início de cada minuto por 14 min

	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 4 × 6 · EMOM 12 min × 10

05

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A · terra e desenvolvimento: Swing com as duas mãos, Clean unilateral, Desenvolvimento unilateral acima da cabeça, Remada unilateral, Dead bug com kettlebell
- ☐ Treino B · agachamento e puxada: Agachamento goblet, Remada unilateral, Terra unilateral, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM de swing: 10 × Swing com as duas mãos no início de cada minuto por 12 min

	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 4 × 6 · EMOM 14 min × 10

06

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A · terra e desenvolvimento: Swing com as duas mãos, Clean unilateral, Desenvolvimento unilateral acima da cabeça, Remada unilateral, Dead bug com kettlebell
- ☐ Treino B · agachamento e puxada: Agachamento goblet, Remada unilateral, Terra unilateral, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM de swing: 10 × Swing com as duas mãos no início de cada minuto por 14 min

	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 4 × 6 · EMOM 16 min × 10

07

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A · terra e desenvolvimento: Swing com as duas mãos, Clean unilateral, Desenvolvimento unilateral acima da cabeça, Remada unilateral, Dead bug com kettlebell
- ☐ Treino B · agachamento e puxada: Agachamento goblet, Remada unilateral, Terra unilateral, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM de swing: 10 × Swing com as duas mãos no início de cada minuto por 16 min

	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 4 × 6 · EMOM 18 min × 10

08

SEMANA DE _____

- ☐ Treino A · terra e desenvolvimento: Swing com as duas mãos, Clean unilateral, Desenvolvimento unilateral acima da cabeça, Remada unilateral, Dead bug com kettlebell
- ☐ Treino B · agachamento e puxada: Agachamento goblet, Remada unilateral, Terra unilateral, Halo, Farmer carry ou suitcase carry
- ☐ EMOM de swing: 10 × Swing com as duas mãos no início de cada minuto por 18 min

	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

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. Lake & Lauder (2012) Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength. J Strength Cond Res

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22580981/>

2. ACSM Position Stand: Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults (2009)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>

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