

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 14

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de mobilidade de 30 dias

Rotinas diárias para desfazer longas horas sentado

Quadril, Posteriores da coxa, Parte alta das costas

FOCO

15 min

MINUTOS POR DIA

5

DIAS POR SEMANA

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

A amplitude vem do sistema nervoso confiando numa posição; devagar e com frequência é o que funciona.

Dicas do treinador

06

07

O programa

Rotinas diárias para desfazer longas horas sentado

Seu calendário de 30 dias

08

Biblioteca de exercícios

10

Se isso acontecer, faça isto

11

Glossário

12

13

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

19

Registros

Anotações

22

Referências

24

CAPÍTULO 01

Seus números

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

SEUS NÚMEROS

Rotinas diárias para desfazer longas horas sentado

Quadril, Posteriores da coxa, Parte alta das costas

FOCO

15 min

MINUTOS POR DIA

5

DIAS POR SEMANA

10

EXERCÍCIOS

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

Foco: Quadril, Posteriores da coxa, Parte alta das costas

Minutos por dia: 15 min

Dias por semana: 5

Exercícios: 10

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

A amplitude vem do sistema nervoso confiando numa posição; devagar e com frequência é o que funciona.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01 Faça a rotina no mesmo horário todo dia; hábito vence intensidade.
- 02 Respire devagar; alongue até uma tensão leve, nunca até a dor.
- 03 Aqueça antes com 3 minutos de caminhada ou marcha.
- 04 Use o registro para anotar o que estava travado e como mudou.

“Trabalho ativo no fim da amplitude transforma a nova flexibilidade em mobilidade útil.”

DICAS DO TREINADOR

- A amplitude vem do sistema nervoso confiando numa posição; devagar e com frequência é o que funciona.
- Alongar antes de uma musculação pesada não tem problema se as posições forem curtas.
- Espere uma mudança perceptível em duas a quatro semanas, não em dias.
- Dor aguda, em pinçada ou com sensação de nervo significa aliviar e mudar a posição.

CAPÍTULO 03

O programa

Rotinas diárias para desfazer longas horas sentado

01

Seus quatro testes

Teste no dia 1, no dia 15 e no dia 30, aquecido e no mesmo horário. Anote os resultados aqui.

TESTE	COMO	RESULTADO
Tocar os pés	Joelhos estendidos, desça e meça das pontas dos dedos até o chão	____ / ____ / ____
Agachamento profundo	Calcanhares no chão, peito aberto, tempo segurando em segundos	____ / ____ / ____
Coçar as costas	Uma mão por cima, outra por baixo, distância entre as pontas dos dedos	____ / ____ / ____
Joelho na parede	Calcanhar no chão, distância da ponta do pé à parede em que o joelho ainda encosta	____ / ____ / ____

02

Seu calendário de 30 dias

DIA	TREINO	MOVIMENTOS
1	Dia de teste	Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca — 30 s de cada lado, respiração tranquila
2	Rotina	Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — 30 s de cada lado, respiração tranquila
3	Rotina	Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) — 30 s de cada lado, respiração tranquila
4	Caminhada de 20–30 minutos	—
5	Rotina	Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — 30 s de cada lado, respiração tranquila
6	Rotina	Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca — 30 s de cada lado, respiração tranquila
7	Caminhada de 20–30 minutos	—

08

DIA	TREINO	MOVIMENTOS
8	Rotina	Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
9	Rotina	Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
10	Rotina	Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
11	Caminhada de 20–30 minutos	—
12	Rotina	Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
13	Rotina	Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
14	Caminhada de 20–30 minutos	—
15	Dia de teste	Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
16	Rotina	Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
17	Rotina	Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
18	Caminhada de 20–30 minutos	—
19	Rotina	Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
20	Rotina	Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
21	Caminhada de 20–30 minutos	—

DIA	TREINO	MOVIMENTOS
22	Rotina	Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
23	Rotina	Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
24	Rotina	Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
25	Caminhada de 20–30 minutos	—
26	Rotina	Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
27	Rotina	Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
28	Caminhada de 20–30 minutos	—
29	Rotina	Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
30	Dia de teste	Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude

03

Biblioteca de exercícios

EXERCÍCIO	COMO FAZER
Pombo	Canela da frente atravessada à frente do corpo, perna de trás estendida, quadril alinhado, incline à frente com suavidade.
Agachamento cossaco	Base afastada, sente sobre um quadril com a outra perna estendida, ponta do pé para cima.
Agachamento profundo mantido	Calcanhares no chão, cotovelos empurrando os joelhos para fora, segure num batente se precisar.
Mobilização de posteriores	Deitado, segure atrás da coxa e estenda e dobre o joelho devagar.

EXERCÍCIO	COMO FAZER
Meio espacate	Perna da frente estendida, quadril para trás sobre o joelho de trás, coluna alongada.
Gato-vaca	De quatro apoios, arredonde e arqueie a coluna segmento por segmento.
Livro aberto	Deitado de lado, joelhos dobrados, abra o braço de cima para o outro lado enquanto os joelhos ficam no chão.
Passar a agulha	De quatro apoios, passe um braço por baixo do outro e gire a parte alta das costas.
Troca de quadril 90/90	Sente com os dois joelhos dobrados a 90° e gire de um lado para o outro mantendo o peito aberto.
Alongamento no sofá (couch stretch)	Joelho de trás no chão encostado na parede, pé da frente à frente, contraia o glúteo de trás.

04

Se isso acontecer, faça isto

Se um alongamento pinça na frente do quadril	Então reduza a amplitude e encaixe a pelve para baixo
Se você sente formigamento ou dor descendo pela perna ou pelo braço	Então pare essa posição; ela está irritando um nervo
Se seus testes não melhoram até o dia 15	Então segure as posições por mais tempo e acrescente um segundo treino curto
Se você fica muito dolorido no dia seguinte	Então foi fundo demais; volte para uma tensão leve
Se você perde o ganho depois de alguns dias parado	Então isso é normal no começo; a constância consolida a amplitude
Se você é hipermóvel e as articulações parecem instáveis	Então priorize força no fim da amplitude em vez de posições passivas longas

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

Aprenda as posições · 30 s em cada

01

SEMANA DE _____

- ☐ Dia 1: Dia de teste + Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca — 30 s de cada lado, respiração tranquila
- ☐ Dia 2: Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — 30 s de cada lado, respiração tranquila
- ☐ Dia 3: Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) — 30 s de cada lado, respiração tranquila
- ☐ Dia 5: Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — 30 s de cada lado, respiração tranquila
- ☐ Dia 6: Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca — 30 s de cada lado, respiração tranquila

	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

02

40 s em cada posição, com trabalho ativo no fim da amplitude

SEMANA DE _____

- ☐ Dia 8: Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 9: Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 10: Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 12: Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 13: Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) — Segure 40 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude

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

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

SEMANA

50 s em cada posição, com trabalho ativo no fim da amplitude

03

SEMANA DE

- ☐ Dia 15: Dia de teste + Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 16: Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 17: Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 19: Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 20: Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — Segure 50 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude

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

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

SEMANA

60 s em cada posição, com trabalho ativo no fim da amplitude

04

SEMANA DE _____

- ☐ Dia 22: Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 23: Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 24: Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 26: Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 27: Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores · Meio espacate · Gato-vaca · Livro aberto · Passar a agulha — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude

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

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

SEMANA

60 s em cada posição, com trabalho ativo no fim da amplitude

05

SEMANA DE _____

- ☐ Dia 29: Livro aberto · Passar a agulha · Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude
- ☐ Dia 30: Dia de teste + Troca de quadril 90/90 · Alongamento no sofá (couch stretch) · Pombo · Agachamento cossaco · Agachamento profundo mantido · Mobilização de posteriores — Segure 60 s, depois 3 × 10 s de contrações ativas suaves no fim da amplitude

	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 30 dias

DIA	ÁREA MAIS TRAVADA	COMO FOI (1-5)	ANOTAÇÕES
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

DIA	ÁREA MAIS TRAVADA	COMO FOI (1-5)	ANOTAÇÕES
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. Behm et al. (2016) Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals. Appl Physiol Nutr Metab

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26642915/>

2. NHS: Strength and flexibility exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

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