

KILOPACE

DIÁRIO DE TREINO Nº 05

19 DE OUTUBRO DE 2026

Seu diário de Pilates na parede de 28 dias

Treinos de 15 minutos, ajustados a você e feitos com uma
parede

20

TREINOS EM 28 DIAS

15 min

DURAÇÃO DO TREINO

Corpo inteiro

FOCO

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

Devagar e com controle é melhor do que rápido; a queimação deve ser no músculo, nunca na articulação.

Dicas do treinador

06

07

O programa

Treinos de 15 minutos, ajustados a você e feitos com uma parede

Seu calendário de 28 dias

08

Biblioteca de movimentos

10

Biblioteca de técnica

11

Se isso acontecer, faça isto

12

Glossário

12

14

Páginas semanais

Marque cada treino quando terminar

19

Registros

Anotações

21

Referências

23

CAPÍTULO 01

Seus números

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

SEUS NÚMEROS

Treinos de 15 minutos, ajustados a você e feitos com uma parede

20

TREINOS EM 28 DIAS

15 min

DURAÇÃO DO TREINO

Corpo inteiro

FOCO

17

MOVIMENTOS

51 kcal

GASTO POR TREINO

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

Treinos em 28 dias: 20

Duração do treino: 15 min

Foco: Corpo inteiro

Movimentos: 17

Gasto por treino: ≈ 51 kcal

RECORTE E LEVE COM VOCÊ

CAPÍTULO 02

Como usar este diário

Devagar e com controle é melhor do que rápido; a queimação deve ser no músculo, nunca na articulação.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Como usar este diário

- 01 Faça o treino do dia mesmo nos dias de pouca energia; 10 minutos já contam.
- 02 Marque o círculo e anote quanto tempo você segurou o movimento mais difícil.
- 03 Perdeu um dia? Continue com o próximo. Não faça dois de uma vez.
- 04 No dia 28, repita o plano no nível seguinte ou com treinos mais longos.

“Solte o ar ao levantar ou empurrar; puxe o ar ao voltar.”

DICAS DO TREINADOR

- Devagar e com controle é melhor do que rápido; a queimação deve ser no músculo, nunca na articulação.
- Nos movimentos deitados, mantenha a lombar levemente em contato com o chão.
- O Pilates desenvolve força e postura; combine com caminhada para a saúde do coração e o gasto calórico.
- Sentir-se mais forte no dia a dia é o melhor sinal de que está funcionando.

CAPÍTULO 03

O programa

Treinos de 15 minutos, ajustados a você e feitos com uma parede

01

Prepare sua parede

- Uma parede lisa e livre, com cerca de 2 metros de chão à frente.
- Um tapete ou cobertor dobrado sob as costas e o quadril.
- Sem meias ou com meias antiderrapantes, para os pés não escorregarem.
- Um timer: o timer de intervalos do celular ou os tempos impressos neste diário.

02

Seu calendário de 28 dias

DIA	FOCO	MOVIMENTOS	TRABALHO / DESCANSO
1	Corpo inteiro	Ponte de glúteo na parede · Cadeirainha na parede · Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Concha na parede · Roll-down na parede	3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
2	Corpo inteiro	Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Flexão na parede · Roll-down na parede · Abertura de peito na parede	3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
3	Corpo inteiro	Toque dos pés · Flexão na parede · Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Abertura de peito na parede · Alongamento de posteriores na parede	3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
4	Descanso ou caminhada	Caminhada de 20 minutos ou alongamento leve	
5	Corpo inteiro	Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Cadeirainha na parede · Alongamento de posteriores na parede · Concha na parede	3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
6	Corpo inteiro	Ponte de glúteo na parede · Cadeirainha na parede · Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Concha na parede · Roll-down na parede	3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
7	Descanso ou caminhada	Caminhada de 20 minutos ou alongamento leve	
8	Corpo inteiro	Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Flexão na parede · Roll-down na parede · Abertura de peito na parede	2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso
9	Corpo inteiro	Toque dos pés · Flexão na parede · Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Abertura de peito na parede · Alongamento de posteriores na parede	2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso

DIA	FOCO	MOVIMENTOS	TRABALHO / DESCANSO
10	Corpo inteiro	Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Cadeira na parede · Alongamento de posteriores na parede · Concha na parede	2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso
11	Descanso ou caminhada	Caminhada de 20 minutos ou alongamento leve	
12	Corpo inteiro	Ponte de glúteo na parede · Cadeira na parede · Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Concha na parede · Roll-down na parede	2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso
13	Corpo inteiro	Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Flexão na parede · Roll-down na parede · Abertura de peito na parede	2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso
14	Descanso ou caminhada	Caminhada de 20 minutos ou alongamento leve	
15	Corpo inteiro	Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Prancha na parede · Roll-down na parede · O hundred (pés na parede)	2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
16	Corpo inteiro	Toque dos pés · Prancha na parede · Flexão na parede · Anjos na parede · O hundred (pés na parede) · Abertura de peito na parede	2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
17	Corpo inteiro	Flexão na parede · Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Abertura de peito na parede · Alongamento de posteriores na parede	2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
18	Descanso ou caminhada	Caminhada de 20 minutos ou alongamento leve	
19	Corpo inteiro	Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Ponte com marcha · Cadeira na parede · Alongamento de posteriores na parede · Concha na parede	2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
20	Corpo inteiro	Ponte com marcha · Cadeira na parede · Agachamento com pulsos na parede · Elevação lateral de perna deitada · Concha na parede · Círculos com a perna	2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
21	Descanso ou caminhada	Caminhada de 20 minutos ou alongamento leve	
22	Corpo inteiro	Toque dos pés · Prancha na parede · Flexão na parede · Anjos na parede · O hundred (pés na parede) · Abertura de peito na parede	2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso

DIA	FOCO	MOVIMENTOS	TRABALHO / DESCANSO
23	Corpo inteiro	Flexão na parede · Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Abertura de peito na parede · Alongamento de posteriores na parede	2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso
24	Corpo inteiro	Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Ponte com marcha · Cadeirinha na parede · Alongamento de posteriores na parede · Concha na parede	2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso
25	Descanso ou caminhada	Caminhada de 20 minutos ou alongamento leve	
26	Corpo inteiro	Ponte com marcha · Cadeirinha na parede · Agachamento com pulsos na parede · Elevação lateral de perna deitada · Concha na parede · Círculos com a perna	2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso
27	Corpo inteiro	Agachamento com pulsos na parede · Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Círculos com a perna · Roll-down na parede	2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso
28	Descanso ou caminhada	Caminhada de 20 minutos ou alongamento leve	

03

Biblioteca de movimentos

EXERCÍCIO	COMO FAZER
Ponte de glúteo na parede	Deite com os pés apoiados na parede e os joelhos a 90°. Empurre pelos calcanhares, suba o quadril, contraia os glúteos e desça devagar.
Cadeirinha na parede	Costas apoiadas na parede, deslize até dobrar os joelhos (não abaixo de 90°). Segure, respirando de forma constante.
Elevação lateral de perna deitada	Deite de lado com as solas dos pés na parede. Eleve a perna de cima deslizando o calcanhar pela parede e desça devagar.
Dead bug na parede	De barriga para cima, empurre as mãos contra a parede acima de você. Desça devagar a perna oposta, mantendo a lombar no chão.
Concha na parede	Deite de lado, pés na parede, joelhos dobrados. Abra o joelho de cima com os pés juntos e feche devagar.
Roll-down na parede	Fique em pé com as costas na parede. Desça enrolando uma vértebra de cada vez e depois suba desenrolando.
Toque dos pés	Deite com os joelhos dobrados a 90° e os pés na parede. Desça um pé até tocar o chão, volte e toque.

EXERCÍCIO	COMO FAZER
Flexão na parede	Mãos na parede na altura do peito, corpo reto. Aproxime o peito da parede e empurre de volta.
Abertura de peito na parede	Antebraço na parede na altura do ombro; gire o peito suavemente para o lado oposto. Respire por 30 segundos de cada lado.
Anjos na parede	Costas, cabeça e braços na parede. Deslize os braços para cima e para baixo, como um anjo na neve.
Elevação de panturrilha na parede	Mãos de leve na parede, suba na ponta dos pés em 2 segundos e desça em 2.
Alongamento de posteriores na parede	Deite num vão de porta ou junto a um canto da parede com uma perna apoiada na parede. Relaxe e respire.
Prancha na parede	Mãos no chão, suba os pés pela parede até a altura do quadril. Mantenha o corpo em linha reta.
O hundred (pés na parede)	Pés na parede, cabeça e ombros elevados; bombeie os braços puxando o ar em 5 tempos e soltando em 5.
Ponte com marcha	Segure a ponte na parede e tire um pé da parede de cada vez, mantendo o quadril nivelado.
Agachamento com pulsos na parede	Da cadeirinha, faça pequenos pulsos para cima e para baixo de poucos centímetros.
Círculos com a perna	De barriga para cima, um pé na parede e a outra perna para cima. Faça pequenos círculos, 5 para cada lado.

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
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	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
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
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

05

Se isso acontecer, faça isto

Se sua lombar dói nas pontes ou nos exercícios de perna	Então pressione suavemente a lombar contra o chão, reduza a amplitude e contraia os glúteos antes de subir
Se o pescoço fica tenso no hundred ou no teaser	Então mantenha a cabeça apoiada no tapete ou segure-a com uma mão e trabalhe a partir do abdômen, não do queixo
Se seus pés escorregam na parede	Então treine descalça ou com meias antiderrapantes e ajuste o tapete para os joelhos ficarem a 90°
Se os treinos parecem fáceis demais	Então desça cada rep em 3 segundos, acrescente uma pausa e depois passe para as versões unilaterais
Se você pulou vários dias	Então recomece hoje com o treino mais curto; constância vale mais que uma sequência perfeita
Se você sente dor, e não esforço, numa articulação	Então pule esse movimento, escolha a versão mais fácil 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 recomece 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

01

Aprenda os movimentos

25 segundos por movimento · 3 rodadas

SEMANA DE _____

- ☐ Dia 1: Ponte de glúteo na parede · Cadeirainha na parede · Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Concha na parede · Roll-down na parede — 3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 2: Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Flexão na parede · Roll-down na parede · Abertura de peito na parede — 3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 3: Toque dos pés · Flexão na parede · Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Abertura de peito na parede · Alongamento de posteriores na parede — 3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 5: Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Cadeirainha na parede · Alongamento de posteriores na parede · Concha na parede — 3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 6: Ponte de glúteo na parede · Cadeirainha na parede · Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Concha na parede · Roll-down na parede — 3 rodadas · 25 s de trabalho / 15 s de descanso

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

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

SEMANA

02

Segure por mais tempo

30 segundos por movimento · 2 rodadas

SEMANA DE _____

- ☐ Dia 8: Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Flexão na parede · Roll-down na parede · Abertura de peito na parede — 2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 9: Toque dos pés · Flexão na parede · Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Abertura de peito na parede · Alongamento de posteriores na parede — 2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 10: Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Cadeirinha na parede · Alongamento de posteriores na parede · Concha na parede — 2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 12: Ponte de glúteo na parede · Cadeirinha na parede · Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Concha na parede · Roll-down na parede — 2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 13: Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Flexão na parede · Roll-down na parede · Abertura de peito na parede — 2 rodadas · 30 s de trabalho / 15 s de descanso

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

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

SEMANA

Aumente o desafio

03

35 segundos por movimento · 2 rodadas

SEMANA DE _____

- Dia 15: Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Prancha na parede · Roll-down na parede · O hundred (pés na parede) — 2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
- Dia 16: Toque dos pés · Prancha na parede · Flexão na parede · Anjos na parede · O hundred (pés na parede) · Abertura de peito na parede — 2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
- Dia 17: Flexão na parede · Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Abertura de peito na parede · Alongamento de posteriores na parede — 2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
- Dia 19: Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Ponte com marcha · Cadeirinha na parede · Alongamento de posteriores na parede · Concha na parede — 2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso
- Dia 20: Ponte com marcha · Cadeirinha na parede · Agachamento com pulsos na parede · Elevação lateral de perna deitada · Concha na parede · Círculos com a perna — 2 rodadas · 35 s de trabalho / 15 s de descanso

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

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

SEMANA

Domine tudo

04

40 segundos por movimento · 2 rodadas

SEMANA DE _____

- ☐ Dia 22: Toque dos pés · Prancha na parede · Flexão na parede · Anjos na parede · O hundred (pés na parede) · Abertura de peito na parede — 2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 23: Flexão na parede · Anjos na parede · Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Abertura de peito na parede · Alongamento de posteriores na parede — 2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 24: Elevação de panturrilha na parede · Ponte de glúteo na parede · Ponte com marcha · Cadeirinha na parede · Alongamento de posteriores na parede · Concha na parede — 2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 26: Ponte com marcha · Cadeirinha na parede · Agachamento com pulsos na parede · Elevação lateral de perna deitada · Concha na parede · Círculos com a perna — 2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso
- ☐ Dia 27: Agachamento com pulsos na parede · Elevação lateral de perna deitada · Dead bug na parede · Toque dos pés · Círculos com a perna · Roll-down na parede — 2 rodadas · 40 s de trabalho / 15 s de descanso

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

BALANÇO DA SEMANA

O que deu certo nesta semana?

O que atrapalhou?

CAPÍTULO 05

Registros

REGISTROS

Registro de 28 dias

[illegible]

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

ANOTAÇÕES

Grid of dots for notes.

REFERÊNCIAS

1. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

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

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

3. NHS: Strength and flexibility exercises

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

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