



# PLANO PRIMEIROS 7 DIAS

Roteiro de início rápido para usar o Métodos de Treino Pro com clareza, sem tentar mudar tudo de uma vez.



## AO FINAL DOS 7 DIAS

Você terá uma estrutura de treino escolhida com critério, um método selecionado, alternativas prontas e um plano simples para a semana seguinte.

# Como usar este plano

Este bônus não foi criado para fazer você reconstruir todo o treino em uma semana. Ele serve para ensinar um processo simples: observar, consultar, testar e ajustar uma coisa por vez.

1

## Mude uma coisa por vez

Evite trocar divisão, exercícios, volume e métodos ao mesmo tempo.

2

## Consulte antes de aplicar

Abra a área correta do app e use a ferramenta apenas quando fizer sentido.

3

## Registre a resposta

Anote duração, dificuldade e se a mudança deixou a sessão mais clara.

### PREENCHA ANTES DO DIA 1

Quantos dias por semana você consegue treinar?

---

Quanto tempo costuma ter por sessão?

---

Qual divisão você utiliza hoje?

---

Qual é a principal dúvida ou dificuldade do seu treino atual?

---

### ATENÇÃO

Se houver dor, lesão, tontura, limitação importante ou condição de saúde, não use este roteiro como substituto de avaliação médica ou profissional individualizada.

# 1

DIA 1

## Defina a sua rotina real

Comece pela frequência que você consegue manter - não pela rotina idealizada.

### OBJETIVO DO DIA

Escolher uma divisão compatível com seus dias disponíveis e o tempo real de cada sessão.

### ABRA NO APLICATIVO

DIVISÕES

MODELOS

### FAÇA HOJE

1

Confirme quantos dias por semana você realmente consegue treinar durante as próximas quatro semanas.

2

Na área Divisões, compare apenas as opções correspondentes a essa frequência.

3

Abra um ou dois Modelos próximos da sua rotina e observe como os grupos musculares são distribuídos.

4

Escolha uma estrutura candidata. Não mude o treino ainda; apenas deixe uma opção definida para avaliar nos próximos dias.

### Resultado do Dia 1

Minha divisão candidata:

\_\_\_\_\_

Dias por semana:

\_\_\_\_\_

Tempo médio por sessão:

\_\_\_\_\_

# 2

DIA 2

## Encontre o gargalo

Antes de trocar a ficha, descubra qual parte realmente está criando dúvida ou travando a execução.

### OBJETIVO DO DIA

Identificar um único problema prioritário no treino atual.

### CHECKLIST DE DIAGNÓSTICO RÁPIDO

- ☐ Não consigo cumprir os dias previstos com regularidade.
- ☐ As sessões ficam longas demais e preciso cortar exercícios.
- ☐ Repito a mesma estrutura há muito tempo sem saber o que ajustar.
- ☐ Não sei quando usar técnicas como drop set, rest-pause ou bi-set.
- ☐ A academia cheia faz meu treino parar porque não tenho alternativas.
- ☐ Tenho dificuldade para organizar a ordem dos exercícios.

### Escolha apenas um gargalo

O problema prioritário que vou resolver nesta semana é:

---

---

# 3

DIA 3

## Escolha um método com critério

Use uma técnica para resolver uma necessidade específica - não apenas para deixar o treino mais cansativo.

### OBJETIVO DO DIA

Selecionar um método e um único exercício para testá-lo.

### ABRA NO APLICATIVO

#### MÉTODOS

1

#### Problema

O que quero resolver: intensidade, volume, tempo ou variação?

2

#### Segurança

Meu nível e minha execução permitem usar a técnica com segurança?

3

#### Aplicação

Em qual exercício consigo aplicar sem prejudicar a técnica?

### REGRA DO DIA 3

## 1 MÉTODO • 1 EXERCÍCIO • 1 TESTE

Evite combinar várias técnicas intensificadoras na mesma sessão enquanto ainda está aprendendo como seu treino responde.

#### Minha escolha

Método: \_\_\_\_\_

Exercício: \_\_\_\_\_

Por que vou usá-lo: \_\_\_\_\_

# 4

DIA 4

## Prepare substituições

A academia cheia não precisa decidir o rumo da sua sessão.

### OBJETIVO DO DIA

Criar alternativas prontas para os exercícios mais importantes do treino.

### ABRA NO APLICATIVO

SUBSTITUIÇÕES

### MONTE SEU PLANO B

| Exercício principal | Alternativa 1 | Alternativa 2 |
|---------------------|---------------|---------------|
| 1.                  |               |               |
| 2.                  |               |               |
| 3.                  |               |               |
| 4.                  |               |               |

#### Antes de considerar uma troca válida

Confirme se a alternativa mantém um padrão de movimento e objetivo semelhante, se cabe no equipamento disponível e se não provoca dor ou desconforto.

# 5

DIA 5

## Monte a sessão no papel

Simule a sessão antes de executá-la para evitar excesso de exercícios e decisões de última hora.

### OBJETIVO DO DIA

Organizar uma sessão simples, com tempo estimado e uma única técnica opcional.

### ESTRUTURA RECOMENDADA

1

#### Aquecimento objetivo

Use apenas o necessário para preparar o movimento e elevar gradualmente a carga.

2

#### Exercícios principais

Priorize os movimentos que exigem mais coordenação e atenção técnica.

3

#### Acessórios

Complete o trabalho sem transformar a sessão em uma lista interminável.

4

#### Método opcional

Aplique somente o método escolhido no Dia 3, se a técnica estiver consistente.

#### Meu limite para a sessão

Tempo disponível:

\_\_\_\_\_

Número máximo de exercícios:

\_\_\_\_\_

Método opcional:

\_\_\_\_\_

# 6

DIA 6

## Execute e observe

Hoje o objetivo não é provar que o plano é perfeito. É coletar uma primeira resposta real.

### OBJETIVO DO DIA

Executar a sessão planejada e registrar o que realmente aconteceu.

### DURANTE O TREINO

- ☐ Siga a ordem planejada sem acrescentar exercícios por impulso.
- ☐ Se um equipamento estiver ocupado, use uma das substituições preparadas no Dia 4.
- ☐ Use o método escolhido somente se sua execução estiver estável.
- ☐ Anote onde o tempo foi perdido e o que deixou a sessão mais clara.

### REGISTRO RÁPIDO APÓS A SESSÃO

Duração real da sessão: \_\_\_\_\_ Esforço geral (1 a 10): \_\_\_\_\_

O que funcionou bem?

---

---

O que precisa ser ajustado?

---

---



# 7

DIA 7

## Decida o próximo passo

Feche a semana com uma decisão simples: manter, ajustar ou retirar uma única variável.

### OBJETIVO DO DIA

Transformar as observações da semana em um plano claro para os próximos treinos.

### REVISÃO FINAL

- ☐ A divisão escolhida cabe de verdade na minha semana.
- ☐ A duração da sessão ficou dentro do tempo disponível.
- ☐ O método selecionado teve um motivo claro e não prejudicou a execução.
- ☐ As substituições evitaram interrupções desnecessárias.
- ☐ Eu consigo explicar qual problema estou tentando resolver.

### MINHA DECISÃO PARA A PRÓXIMA SEMANA

#### MANTER

A estrutura funcionou e precisa de mais tempo antes de qualquer conclusão.

#### AJUSTAR

Uma variável específica precisa ser refinada.

#### RETIRAR

A mudança não ajudou ou prejudicou a sessão.

Regra para continuar: mantenha a estrutura por tempo suficiente para observar consistência. Não trate uma sessão isolada como prova definitiva.

# Antes de mudar seu treino, responda estas 5 perguntas

1

O que exatamente não está funcionando?

2

Qual variável vou mudar: divisão, exercício, volume, método ou ordem?

3

Por que esta mudança faz sentido para minha rotina?

4

Como vou avaliar se ela ajudou?

5

Por quanto tempo vou observá-la antes de mudar novamente?

## SEU PRÓXIMO PASSO

Volte ao aplicativo sempre que surgir uma dúvida de método, divisão, modelo ou substituição. Use o app como referência para tomar decisões mais conscientes - não como motivo para mudar o treino toda semana.

**Decisão que vou manter na próxima semana:**

---