

BÔNUS EXCLUSIVO

PLANNER DE TREINOS HIIT SEMANAL IMPRIMÍVEL

Organize, registre e acompanhe sua evolução protocolo por protocolo
— semana após semana.

HIIT PARA EMAGRECIMENTO · GEDSON LEAL GOMES

SUA SEMANA

Nome

Semana de __/__/__ a __/__/__

Meu Foco da Semana

Meus Objetivos para esta Semana

Como usar este planner: preencha um bloco por dia da semana com o protocolo escolhido (Tabata, Gibala, Little ou outro), os exercícios e os tempos de trabalho/descanso. Ao final de cada treino, registre como você se sentiu — isso ajuda a identificar padrões de progresso e sinais de fadiga ao longo das semanas. Lembre-se: consulte um profissional de educação física antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

Data

Tipo de Treino / Protocolo

Aquecimento (5-10 min)

	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Volta à Calma (5-10 min)

Duração Total

Esforço (0-10)

Notas Adicionais

Data

Tipo de Treino / Protocolo

Aquecimento (5-10 min)

	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					

Volta à Calma (5-10 min)

Duração Total

Esforço (0-10)

Notas Adicionais

Data

Tipo de Treino / Protocolo

Aquecimento (5-10 min)

	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					

Volta à Calma (5-10 min)

Duração Total

Esforço (0-10)

Notas Adicionais

Data

Tipo de Treino / Protocolo

Aquecimento (5-10 min)

	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					

Volta à Calma (5-10 min)

Duração Total

Esforço (0-10)

Notas Adicionais

Data

Tipo de Treino / Protocolo

Aquecimento (5-10 min)

	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					

Volta à Calma (5-10 min)

Duração Total

Esforço (0-10)

Notas Adicionais

Data

Treino / Atividade Livre

Aquecimento (5-10 min)

	EXERCÍCIO / ATIVIDADE	DURAÇÃO / DETALHES	OBSERVAÇÕES
1			
2			
3			

Volta à Calma (5-10 min)

Duração Total

Esforço (0-10)

Notas Adicionais

Data

Descanso Ativo / Leve / Total

Atividade Realizada (se houver)

Duração

Como me senti

Notas Adicionais / Preparação para a Próxima Semana

LEMBRE-SE

- Consulte um profissional de educação física antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Ajuste os treinos à sua capacidade e progrida gradualmente — uma variável de cada vez.
- Hidrate-se bem e alimente-se de forma equilibrada ao longo da semana.
- O descanso é fundamental para a recuperação e os resultados — não pule os dias de pausa.

Bom treino e ótima semana!