

MATERIAL
COMPLEMENTAR
EXCLUSIVO

MATERIAL
COMPLEMENTAR
EXCLUSIVO

MATERIAL
COMPLEMENTAR
EXCLUSIVO

GUIA DE TREINOS HIIT

Sugestões de Treinamento para os Três Níveis de Condicionamento

GEDSON LEAL GOMES

HIIT para Emagrecimento · Planner Semanal Imprimível

■ *Este material é de caráter SUGESTIVO e EDUCACIONAL. Não substitui a avaliação e prescrição de um profissional de Educação Física habilitado. Consulte um especialista antes de iniciar qualquer programa de treinos.*

SUMÁRIO

- 01** Introdução — Como usar este guia
- 02** Autoavaliação — Qual é o seu nível?
- 03** Nível Iniciante · Base Fisiológica + Planner
- 04** Nível Intermediário · Progressão Metabólica + Planner
- 05** Nível Avançado · Alta Intensidade + Planner
- 06** Planner Semanal em Branco (Bônus Imprimível)
- 07** Referências e Notas Finais

INTRODUÇÃO

Este guia foi desenvolvido como material complementar ao livro *HIIT para Emagrecimento*, com o objetivo de oferecer sugestões práticas e estruturadas de treino para três diferentes perfis de condicionamento físico. As propostas aqui apresentadas são baseadas em protocolos amplamente estudados na literatura científica sobre treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT).

Cada nível — Iniciante, Intermediário e Avançado — contempla protocolos distintos de razão trabalho:descanso, volume semanal e complexidade de movimento, respeitando os princípios fisiológicos de sobrecarga progressiva, especificidade e recuperação adequada.

■ **AVISO IMPORTANTE:** *Todo o conteúdo deste guia tem caráter estritamente educacional e sugestivo. Os protocolos apresentados NÃO configuram prescrição de exercícios. Antes de iniciar qualquer programa de treinamento, consulte um médico e um Profissional de Educação Física habilitado (CREF).*

Como usar este guia

- Realize a autoavaliação na próxima seção para identificar seu nível atual.
- Leia a base fisiológica de cada nível para entender os fundamentos do protocolo.
- Utilize o planner imprimível para registrar seus treinos e acompanhar a evolução.
- Respeite os dias de descanso — a recuperação é parte essencial do processo.
- Progrida de nível somente quando dominar o atual com conforto e boa técnica.

AUTOAVALIAÇÃO

Responda honestamente às perguntas abaixo para identificar o nível de treinamento mais adequado ao seu perfil atual. Cada pergunta avalia uma dimensão fisiológica relevante: capacidade aeróbia, histórico de treino, recuperação e controle motor.

■ EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

A autoavaliação do condicionamento físico é respaldada pela literatura. O conceito de 'readiness' (prontidão para o treino) envolve variáveis como variabilidade da frequência cardíaca (HRV), percepção subjetiva do esforço (PSE/RPE — Borg, 1982) e histórico de atividade física. Critérios semelhantes são utilizados em estudos clínicos para estratificação de grupos em protocolos de HIIT (Buchheit & Laursen, 2013; Sports Medicine).

CRITÉRIO	INICIANTE	INTERMEDIÁRIO	AVANÇADO
Histórico de exercício	Sedentário ou < 3 meses de atividade regular	6–18 meses de treino consistente	> 18 meses, treinos estruturados
Capacidade aeróbia	Cansa facilmente em esforços moderados	Sustenta 20–30 min de cardio contínuo moderado	Sustenta intensidade alta por > 30 min
Recuperação entre séries	Necessita > 60s de descanso para retomar	Recupera em 30–60s	Recupera em 15–30s
Controle motor / técnica	Dificuldade em manter forma em exercícios básicos	Boa técnica em movimentos básicos	Domínio de movimentos complexos e pliométricos
Frequência cardíaca pós-esforço	FC volta ao normal em > 2 min	Normaliza em 1–2 min	Normaliza em < 60 segundos
Percepção de esforço (RPE)	RPE 7–8 em exercícios moderados	RPE 7–8 em exercícios intensos	Tolera RPE 9–10 com controle

■ Se a maioria das suas respostas se enquadrar em um nível, esse é o seu ponto de partida sugerido. Em caso de dúvida, sempre opte pelo nível anterior — dominar a base é mais seguro e eficiente do que forçar progressão prematura.

■ NÍVEL INICIANTE

PROTOCOLO	DIAS/SEMANA	DURAÇÃO/TREINO
20s Trabalho / 40s Descanso	2–3 dias	10–18 min

■ EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Iniciantes respondem com adaptações significativas mesmo a intensidades moderadas. Protocolo 1:2 (trabalho:descanso) permite recuperação adequada do sistema fosfagênio (ATP-PCr) e minimiza acúmulo de lactato, reduzindo o risco de abandono por exaustão precoce. Estudos de Gibala et al. (2012) demonstram que volumes baixos de HIIT já produzem adaptações mitocondriais e cardiovasculares em populações sedentárias em 2–4 semanas.

DIA 1 — Segunda-feira | Introdução ao HIIT com Foco na Forma

Aquecimento (5–7 min): Caminhada no lugar elevando joelhos gradualmente · Rotação de braços (20x) · Agachamentos curtos (10x) · Rotação de tornozelos (10x cada).

#	EXERCÍCIO	TRABALHO	DESCANSO	SÉRIES	OBSERVAÇÕES
1	Polichinelos Leves	20s	40s	2–3x	Ritmo constante. Amortece a aterrissagem.
2	Agachamento Peso Corporal	20s	40s	2–3x	Costas retas. Joelhos não ultrapassam a ponta dos pés.
3	Corrida no Lugar (joelho baixo)	20s	40s	2–3x	Mova os braços. Abdômen contraído.
4	Prancha Isométrica	20s	40s	2–3x	Corpo reto cabeça-calcanhares. Respire normalmente.

Volta à Calma (5–7 min): Alongamentos estáticos dos grupos trabalhados (20–30s cada) · Respiração profunda e controlada.

DIA 2 — Quarta-feira | Circuito Leve com Foco em Resistência

Aquecimento (5–7 min): Similar ao Dia 1.

#	EXERCÍCIO	TRABALHO	DESCANSO	SÉRIES	OBSERVAÇÕES
1	Elevação de Joelhos Alternada	30s	45s	2–3x	Abdômen contraído. Joelhos até a altura do quadril.
2	Afundo Alternado (sem peso)	30s	45s	2–3x	Passo à frente. 90° nos dois joelhos.
3	Polichinelos	30s	45s	2–3x	Ritmo constante e controlado.
4	Prancha c/ Elevação de Braço	30s	45s	2–3x	Alterne os braços. Quadril estável sem rotação.

DIA 3 — Sexta-feira | Mix (Opcional)

Escolha 4 exercícios dos dias anteriores. Repita 2 circuitos com 60–90s de descanso entre eles. Protocolo: 20–30s trabalho / 40–45s descanso. Foco total na técnica de execução.

Descanso Ativo — Terça, Quinta, Sábado, Domingo

- Caminhada leve 20–30 min (zona aeróbia baixa: ~50–60% FC_{máx})
- Alongamento completo ou yoga para iniciantes
- Descanso total quando necessário — sono e recuperação são parte do processo

■ NÍVEL INTERMEDIÁRIO

PROTOCOLO	DIAS/SEMANA	DURAÇÃO/TREINO
30–40s Trabalho / 20–30s Descanso	3 dias	18–25 min

■ EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

No nível intermediário, a razão trabalho:descanso mais próxima de 1:1 eleva significativamente a demanda sobre o sistema glicolítico e a via oxidativa. A inclusão do protocolo Tabata (Tabata et al., 1996 — *Medicine & Science in Sports & Exercise*) demonstrou aumentos simultâneos de VO2max (aeróbio) e capacidade anaeróbia. O pico de EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) nesta intensidade sustenta gasto calórico elevado por 12–24h pós-treino (LaForgia et al., 2006).

DIA 1 — Segunda-feira | Full Body Intenso

Aquecimento (7–10 min): Corrida no lugar com progressão · 20 polichinelos · 15 agachamentos com salto (amplitude controlada) · Rotações de tronco · Alongamentos dinâmicos.

#	EXERCÍCIO	TRABALHO	DESCANSO	SÉRIES	OBSERVAÇÕES
1	Burpees	30–40s	20–30s	3–4x	Mantenha o ritmo. Pode omitir a flexão se necessário.
2	Agachamento com Salto	30–40s	20–30s	3–4x	Aterrisse suavemente. Joelhos alinhados.
3	Mountain Climbers	30–40s	20–30s	3–4x	Quadril baixo. Joelhos em direção ao peito. Ritmo rápido.
4	Flexões (tradicionais ou de joelhos)	30–40s	20–30s	3–4x	Desça ao máximo com boa forma.
5	Afundo Alternado com Salto	30–40s	20–30s	3–4x	Exige equilíbrio e potência. Sem salto se muito difícil.

DIA 2 — Quarta-feira | Foco em Core e Cardio (Protocolo Tabata)

Aquecimento (7–10 min): Similar ao Dia 1.

#	EXERCÍCIO	TRABALHO	DESCANSO	SÉRIES	OBSERVAÇÕES
1	Bloco Tabata 1 — Prancha Dinâmica	20s	10s	8 rodadas	Sobe e desce nos cotovelos. Abdômen contraído durante todo o bloco.
—	Descanso entre blocos	—	60s	—	Respire profundamente. Hidrate-se.
2	Bloco Tabata 2 — Sprint Estacionário	20s	10s	8 rodadas	Eleve os joelhos. Use os braços. Máxima velocidade.
—	Descanso entre blocos	—	60s	—	—

3	Circuito — Abdominal Remador	30–40s	15–20s	2–3x	Controle a descida. Não force o pescoço.
4	Circuito — Saltos Laterais	30–40s	15–20s	2–3x	Sobre linha imaginária ou objeto baixo. Agilidade.

DIA 3 — Sexta-feira | AMRAP ou For Time

OPÇÃO A — AMRAP 15–20 min	OPÇÃO B — FOR TIME (3–4 rodadas)
• 10 Burpees • 15 Agachamentos com Salto • 20 Mountain Climbers (cada perna) • 10 Flexões	• 15 Afundos com Salto (cada perna) • 20 Polichinelos com Palma acima • 15 Sit-ups completos • 10 Tuck Jumps

■ NÍVEL AVANÇADO

PROTOCOLO

DIAS/SEMANA

DURAÇÃO/TREINO

**45s Trabalho / 15s
Descanso · Tabata · AMRAP**

3 dias**20–30 min**

■ EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Atletas avançados requerem estímulos de alta sobrecarga para continuar adaptando. A razão 3:1 (trabalho:descanso) sustenta alta intensidade metabólica e eleva o estresse mecânico, promovendo adaptações neuromusculares e mitocondriais profundas. A pliometria desencadeia o ciclo de estiramento-encurtamento (SSC), aumentando produção de força rápida (Markovic & Mikulic, 2010 — Sports Medicine). O protocolo Tabata Extremo em múltiplos blocos gera demanda combinada sobre os sistemas aeróbio e anaeróbio láctico, maximizando o EPOC e a sinalização de mTOR para adaptações musculares.

DIA 1 — Segunda-feira | Full Body Pliométrico e de Alta Intensidade

Aquecimento (10 min): 5 min cardio moderado-intenso · Alongamentos dinâmicos avançados (afundos com rotação, T-plank) · Ativação: 5–10 burpees leves + 10 box jumps baixos.

#	EXERCÍCIO	TRABALHO	DESCANSO	SÉRIES	OBSERVAÇÕES
1	Burpee com Salto sobre Objeto	45s	15s	3–4x	Objeto estável. Alt: Burpee com salto alto e joelhos no peito.
2	Pistol Squat (ou apoio)	45s (22s/perna)	15s	3–4x	Foco em equilíbrio e força. Use apoio se necessário.
3	Flexão Pliométrica (palmas saem do chão)	45s	15s	3–4x	Alt: Flexão com déficit (mãos em apoios elevados).
4	Box Jumps (caixa/banco estável)	45s	15s	3–4x	Altura desafiadora. Aterrissagem suave e controlada.
5	Sprint Estacionário (joelhos altos)	45s	15s	3–4x	Máxima velocidade e elevação. Sem pausa.

DIA 2 — Quarta-feira | Força e Resistência Metabólica (AMRAP / For Time)

OPÇÃO A — AMRAP 20–25 min	OPÇÃO B — FOR TIME (3–5 rodadas)
• 8 Burpees com Flexão e Salto Vertical • 10 Afundos Pliométricos c/ salto alternado • 12 V-Ups (Abdominal Canivete) • 15 Agachamentos com Salto Profundos	• 50 Polichinelos Duplos (ou 100 simples rápidos) • 20 Flexões (variação desafiadora: arqueiro, etc.) • 15 Tuck Jumps (joelhos no peito) • 10 Pike Push-ups (pés elevados)

DIA 3 — Sexta-feira | Tabata Extremo (Múltiplos Blocos)

Protocolo: 20s trabalho / 10s descanso × 8 rodadas por bloco = 4 min/bloco. Descanso de 60–90s entre blocos.

#	EXERCÍCIO	TRABALHO	DESCANSO	SÉRIES	OBSERVAÇÕES
1	Bloco Tabata 1 — Agachamento com Salto	20s	10s	8 rodadas	Máx de reps com boa forma. Pernas e cardio.
2	Bloco Tabata 2 — Mountain Climbers Cruzados	20s	10s	8 rodadas	Joelho ao cotovelo oposto. Core e resistência.
3	Bloco Tabata 3 — Flexão com Palma (ou variação)	20s	10s	8 rodadas	Membros superiores e pliometria. Máxima potência.
4	Bloco Tabata 4 — Burpees (Opcional)	20s	10s	8 rodadas	Se tiver energia restante. Sem pausa. Cardio intenso total.

Descanso Ativo — Terça, Quinta, Sábado, Domingo

- Corrida regenerativa 30–45 min (zona 2: 60–70% FC_{máx}) para limpeza de lactato
- Yoga avançado ou mobilidade articular com liberação miofascial profunda (rolo/foam roller)
- Descanso total estratégico quando HRV estiver baixa ou houver sinais de sobretreinamento
- Periodize: a cada 3–4 semanas, inclua uma semana de deload (volume –40%)

PLANNER SEMANAL — BÔNUS IMPRIMÍVEL

Utilize as páginas a seguir para registrar seus treinos semana a semana. Anote o protocolo escolhido, os exercícios, tempos e sua percepção de esforço (PSE 0–10). O registro contínuo é uma das ferramentas mais eficazes para monitorar progressão e identificar padrões de fadiga ou estagnação.

SEGUNDA-FEIRA · DIA 01

Data: ____/____/____

Tipo de Treino / Protocolo: _____

#	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					
Volta à Calma (5–10 min): _____		Duração Total: _____		Esforço (0–10): _____	

TERÇA-FEIRA · DIA 02

Data: ____/____/____

Tipo de Treino / Protocolo: _____

#	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					
Volta à Calma (5–10 min): _____		Duração Total: _____		Esforço (0–10): _____	

QUARTA-FEIRA · DIA 03

Data: __/__/____

Tipo de Treino / Protocolo: _____

#	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					
Volta à Calma (5–10 min): _____		Duração Total: _____		Esforço (0–10): ____	

QUINTA-FEIRA · DIA 04

Data: __/__/____

Tipo de Treino / Protocolo: _____

#	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					
Volta à Calma (5–10 min): _____		Duração Total: _____		Esforço (0–10): ____	

SEXTA-FEIRA • DIA 05

Data: __/__/____

Tipo de Treino / Protocolo: _____

#	EXERCÍCIO	T. TRABALHO	T. DESCANSO	SÉRIES	CARGA / OBS.
1					
2					
3					
4					
5					
Volta à Calma (5–10 min): _____		Duração Total: _____		Esforço (0–10): _____	

SÁBADO · DIA 06

Treino / Atividade Livre · Data: ____/____/____

Atividade Realizada: _____ | Duração: _____ | Esforço (0–10): ____ Notas:

DOMINGO · DIA 07

Descanso Ativo / Total · Data: ____/____/____

Como me senti: _____ Notas / Preparação para a próxima semana:

REFERÊNCIAS E NOTAS FINAIS

Base Científica dos Protocolos

- **Tabata et al. (1996)** — Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28(10), 1327–1330. — Protocolo original 20s/10s × 8 rodadas.
- **Buchheit M. & Laursen P.B. (2013)** — High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle. *Sports Medicine*, 43(5–6), 313–338. — Referência fundamental para periodização e variáveis do HIIT.
- **Gibala M.J. et al. (2012)** — Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *Journal of Physiology*, 590(5), 1077–1084. — Adaptações em populações sedentárias e clínicas.
- **LaForgia J. et al. (2006)** — Effects of exercise intensity and duration on the excess post-exercise oxygen consumption. *Journal of Sports Sciences*, 24(12), 1247–1264. — Fundamentação do EPOC pós-HIIT.
- **Markovic G. & Mikulic P. (2010)** — Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895. — Base para o treinamento pliométrico avançado.
- **Borg G.A.V. (1982)** — Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377–381. — Escala de PSE utilizada nos planners.

■ **ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE:** Os protocolos apresentados neste guia têm finalidade exclusivamente educacional e de sugestão. Não configuram prescrição de exercício físico. O autor e os distribuidores deste material não se responsabilizam por eventuais lesões ou complicações decorrentes da prática dos treinos aqui sugeridos sem acompanhamento profissional habilitado.