



GUIA GRÁTIS

Força em 4 Semanas

3 treinos por semana · ginásio ou casa · lista de hábitos



BERNARDO SILVA
Personal Trainer

Como usar este guia

01

Treina três vezes por semana

Por exemplo segunda, quarta e sexta. Alterna o Treino A e o Treino B: a semana 1 é A-B-A e a semana 2 é B-A-B.

02

Aquece primeiro, sempre

Cinco minutos do aquecimento da página seguinte põem as articulações a mexer e preparam o corpo para treinar.

03

Deixa duas repetições de reserva

Escolhe um peso ou variante em que as últimas repetições custam mas saem limpas, e conseguirias fazer mais umas duas. É esse o esforço certo.

04

Acrescenta um pouco todas as semanas

Segue as séries e repetições de cada semana. Quando uma série parecer fácil, aumenta um pouco o peso ou passa para a variante mais difícil.

05

Descansa 60–90 segundos

Descansa entre séries até conseguires fazer a seguinte com boa técnica.

06

Regista tudo

Escreve o que levantaste. Ver os números a subir é a melhor motivação que existe.

Este guia é informação geral e não substitui aconselhamento médico. Fala com um médico antes de começar se tens uma lesão, uma condição de saúde ou estás grávida, e para qualquer exercício que cause dor.

Treino A

Aquecimento (5 minutos)

Marcha no lugar ou caminhada rápida

1 min

Círculos de braços, para a frente e para trás

10 para cada lado

Flexões da anca com mãos na cintura

10

Agachamentos sem peso, lentos

10

Alongamento "world's greatest stretch"

3 de cada lado

Treino A

EXERCÍCIO	NO GINÁSIO	EM CASA	DICA DO TREINADOR
Agachamento	Goblet squat (halter ou kettlebell)	Agachamento sem peso → com mochila	Peito erguido, joelhos na direção dos pés, senta entre os calcanhares.
Empurrar	Supino com halteres	Flexões (mãos numa mesa, se precisares)	Corpo numa linha reta, desce com controlo.
Puxar	Remada unilateral com halter	Remada com mochila	Leva o cotovelo à anca e aperta as costas.
Glúteos	Hip thrust	Ponte de glúteos	Empurra pelos calcanhares e pausa um segundo em cima.
Core	Dead bug	Dead bug	A lombar fica colada ao chão.

Treino B

EXERCÍCIO	NO GINÁSIO	EM CASA	DICA DO TREINADOR
Dobradiça	Peso morto romeno com halteres	Peso morto romeno com mochila	Anca atrás, joelhos soltos, costas direitas, sente os isquiotibiais.
Unilateral	Split squat com halteres	Split squat sem peso	Calcanhar da frente no chão, o joelho de trás desce a direito.
Press	Press de ombros sentado com halteres	Flexões em pico (pike push-up)	Costelas em baixo, empurra a direito, sem arquear.
Puxar	Puxada à frente (lat pulldown)	Remada com toalha no aro da porta	Ombros para baixo e para trás antes de puxar.
Core	Prancha	Prancha	Aperta os glúteos, empurra o chão, respira.

As tuas 4 semanas

SEMANA	TREINOS	SÉRIES × REPS	FOCO
1	A · B · A	2 × 10	Aprende os movimentos. Pesos leves, técnica perfeita.
2	B · A · B	3 × 10	Mesmos pesos, mais uma série.
3	A · B · A	3 × 12	Mais duas repetições por série, ou um peso um pouco maior.
4	B · A · B	3 × 8	Mais pesado. Menos repetições, a mesma técnica perfeita.

Exercícios de core: dead bug 8 de cada lado, prancha 20 s na semana 1, mais 10 s em cada semana.

Registo de treino

[illegible]

Lista de hábitos diários

O treino são três horas por semana. Estes hábitos são o que fazes com as outras 165. Marca uma casa por dia por cada hábito que cumprires.

Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Dormir 7–8 horas														
Andar 7000+ passos														
Beber 2 litros de água														
Treinar, ou mexer-me 10 minutos														
Apanhar luz do dia na rua														
Ecrãs desligados 30 min antes de dormir														
Escrever como me sinto (1–10)														

Dia	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Dormir 7–8 horas														
Andar 7000+ passos														
Beber 2 litros de água														
Treinar, ou mexer-me 10 minutos														
Apanhar luz do dia na rua														
Ecrãs desligados 30 min antes de dormir														
Escrever como me sinto (1–10)														



Queres um plano feito só para ti?

Este guia é um ótimo começo. Com o acompanhamento online 1:1, o Bernardo escreve o teu plano à volta do teu objetivo, da tua rotina e do teu material, faz check-in todas as semanas e ajusta-o à medida que evoluis.

Fala com a nossa equipa →

macrokeys.net/portfolio/bernardosilva/ · Instagram @bernardosli