



FERNANDA WELTER

PERSONAL TRAINER

# PLANO DE TREINO PARA **EMAGRECER** **RÁPIDO** EM CASA

4 Semanas

**Duração média:** 25 a 30 minutos por sessão

**Nível:** Iniciante a intermediário

**Objetivo:** Queimar gordura, tonificar e melhorar  
o condicionamento físico

# ESTRUTURA SEMANAL

DIA	FOCO PRINCIPAL	TIPO DE TREINO
SEGUNDA	Corpo todo (HIIT)	Alta intensidade
TERÇA	Glúteos e Pernas	Força e resistência
QUARTA	Abdômen e Cardio	Core e queima de gordura
QUINTA	Descanso ativo	Caminhada leve, alongamento ou yoga
SEXTA	Corpo todo (Força)	Tonificação geral
SÁBADO	HIIT Metabólico	Queima máxima de gordura
DOMINGO	Descanso completo	Recuperação

# SEMANA 1

## ADAPTAÇÃO E MOVIMENTO

### SEGUNDA – Treino HIIT Corpo Todo (20 min)

#### Aquecimento (5 min):

- Polichinelos – 1 min
- Corrida leve no lugar – 1 min
- Agachamento sem peso – 1 min
- Rotação de tronco e ombros – 1 min
- Corrida estacionária com elevação de joelhos – 1 min

#### Treino Principal (20 seg ON / 10 seg OFF / 4 séries):

- Burpee sem salto
- Agachamento + Elevação de braços
- Escalador (Mountain Climber)
- Polichinelo
- Prancha com toque nos ombros

#### Abdômen (3 minutos):

- Abdominal tradicional – 30 seg
- Toque nos pés – 30 seg
- Prancha – 1 min

Descanso – 30 seg

Repetir sequência

#### Alongamento:

Alongue braços, pernas e costas por 5 minutos.

## TERÇA – Glúteos e Pernas

### Aquecimento:

- Agachamento leve – 1 min
- Elevação de joelhos – 1 min
- Passada lateral – 1 min

### Treino Principal (4 séries de 12 repetições):

- Agachamento tradicional
- Afundo (alternando as pernas)
- Ponte de glúteos
- Agachamento isométrico (20 segundos)
- Abdução de perna deitada (cada lado)

### Finalização:

- Caminhar no lugar – 2 min
- Alongamento de pernas e glúteos – 5 min

## QUARTA – Abdômen e Cardio

### Aquecimento (4 min):

- Corrida no lugar – 1 min
- Polichinelos – 1 min
- Toques alternados nos pés – 1 min
- Prancha curta – 1 min

### Treino Principal (3 rodadas):

- Prancha + Escalador – 30 seg
- Abdominal toque nos pés – 30 seg
- Polichinelo – 30 seg
- Descanso – 30 seg

### Extra:

- Prancha lateral – 30 seg cada lado
- Ponte + elevação alternada de perna – 10 repetições

## QUINTA – Descanso Ativo

### Atividades sugeridas:

- Caminhada leve de 30 minutos
- Yoga, alongamento ou mobilidade articular

### Dica:

Use esse dia para hidratar-se bem e ajustar sua alimentação.

## SEXTA – Corpo Todo (Força e Controle)

### Aquecimento:

- Agachamento leve – 1 min
- Corrida estacionária – 1 min
- Prancha curta – 30 seg

### Treino Principal (4 rodadas):

- Flexão de braços (ajoelhada ou tradicional) – 12 reps
- Agachamento com pausa – 15 reps
- Prancha com ombro alternado – 30 seg
- Afundo – 12 reps por perna
- Ponte de glúteos com isometria – 30 seg

### Abdômen extra (opcional):

- Abdominal bicicleta – 30 seg
- Toque nos pés – 30 seg

## SÁBADO – HIIT Metabólico

Protocolo TABATA (20x10 seg / 4 rodadas):

- Burpee
- Corrida com joelhos altos
- Agachamento com salto
- Escalador
- Prancha dinâmica

Dica:

Dê o máximo nos 20 segundos de ação e respire profundamente nos 10 segundos de pausa.

Alongamento final (5 min):

Foco em glúteos, posterior e lombar.

## DOMINGO – Descanso Completo

Aproveite o dia para relaxar e cuidar do corpo:

- Hidratação
- Alimentação leve
- Sono reparador

# **SEMANA 2 A 4**

## **EVOLUÇÃO PROGRESSIVA**

**A partir da segunda semana, aumente o desafio:**

- Diminua o descanso (de 15 seg para 10 seg).
- Acrescente uma rodada extra em cada circuito.
- Inclua movimentos mais complexos (agachamento com salto, flexão completa, prancha dinâmica).

## **CHECKLIST DIÁRIO**

- ✓ HIDRATE-SE (PELO MENOS 2L DE ÁGUA)**
- ✓ ALIMENTE-SE BEM**
- ✓ FAÇA O TREINO COMPLETO**
- ✓ ALONGUE-SE AO FINAL**
- ✓ DURMA BEM (7-8 HORAS)**

# GUIA BÁSICO DE ALIMENTAÇÃO PARA EMAGRECER

## Café da manhã:

- Ovos mexidos + 1 fruta + café sem açúcar

## Lanche:

- Iogurte natural + chia ou castanhas

## Almoço:

- Peito de frango + arroz integral + legumes cozidos

## Lanche da tarde:

- Tapioca com ovo ou proteína magra

## Jantar:

- Peixe grelhado + salada variada

## Ceia:

- Chá verde ou chá de camomila

# CONTROLE DE PROGRESSO

Semana	Peso (kg)	Medida da Cintura (cm)	Energia / Disposição	Observações
<b>Semana 1</b>				
<b>Semana 2</b>				
<b>Semana 3</b>				
<b>Semana 4</b>				

## CONCLUSÃO

Com este plano, você tem tudo o que precisa para emagrecer rápido, com segurança e consistência, sem sair de casa.

A chave está na regularidade e intensidade – mesmo com treinos curtos, o impacto é enorme se você mantiver o foco.

**LEMBRE-SE SEMPRE:**

**VOCÊ NÃO PRECISA SER PERFEITA,  
SÓ PRECISA SER CONSTANTE.**

**NÃO PERCA MAIS TEMPO!  
COMECE HOJE MESMO.**

**ME SIGA PARA MAIS CONTEÚDOS**



**@PROFEWELTER**