

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 EMAGREÇER

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
Semana 1				
Semana 2				
Semana 3				
Semana 4				

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