LIFTLOGGR · FICHA DE TREINO

Ficha de treino

NOME _____ OBJETIVO _____ INÍCIO _____ VEZES/SEMANA _____

TREINO A FOCO _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	RIR	DESCANSO	CARGA (KG) POR SEMANA					
					SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6

TREINO B FOCO _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	RIR	DESCANSO	CARGA (KG) POR SEMANA					
					SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6

TREINO C FOCO _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	RIR	DESCANSO	CARGA (KG) POR SEMANA					
					SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6

Carga anote o peso das séries válidas de cada semana. **RIR** repetições na reserva: quantas você ainda conseguiria fazer (0 = falha). **Descanso** entre séries, em minutos.

LIFTLOGGR · FICHA DE TREINO

Ficha de treino

NOME

TREINO D

FOCO

CARGA (KG) POR SEMANA

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	RIR	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6

TREINO E

FOCO

CARGA (KG) POR SEMANA

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	RIR	DESCANSO	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6

COMO USAR A FICHA

1. Preencha o treino A, B, C... com os exercícios, as séries, a faixa de reps (ex.: 8–12) e o RIR alvo.
2. Em cada semana, anote na coluna da semana a carga que você usou.
3. Bateu o topo da faixa de reps em todas as séries? Aumente a carga na semana seguinte: 2,5 kg na barra, 2 kg no halter. É a progressão dupla.
4. Três semanas sem conseguir o mínimo da faixa com a mesma carga? Reduza uns 10 % e suba de novo.

CARGA MÁXIMA ESTIMADA (1RM) = CARGA × MULTIPLICADOR DAS REPS (BRZYCKI, A FÓRMULA DO LIFTLOGGR; ATÉ 12 REPS)

REPS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
× CARGA	1,000	1,029	1,059	1,091	1,125	1,161	1,200	1,241	1,286	1,333	1,385	1,440

Exemplo: 60 kg × 10 → 60 × 1,333 = 80 kg.

OBSERVAÇÕES

Carga anote o peso das séries válidas de cada semana. **RIR** repetições na reserva: quantas você ainda conseguiria fazer (0 = falha). **Descanso** entre séries, em minutos.