LIFTLOGGR · FOLHA DE REGISTO

Registo de treino

DATA _____ TREINO _____ INÍCIO _____ FIM _____ kg

EXERCÍCIO _____

OBJETIVO _____ séries × reps · RIR DA ÚLTIMA VEZ _____

SÉRIE	TIPO	PESO KG	REPS	RIR	✓
1					
2					
3					
4					
5					

EXERCÍCIO _____

OBJETIVO _____ séries × reps · RIR DA ÚLTIMA VEZ _____

SÉRIE	TIPO	PESO KG	REPS	RIR	✓
1					
2					
3					
4					
5					

EXERCÍCIO _____

OBJETIVO _____ séries × reps · RIR DA ÚLTIMA VEZ _____

SÉRIE	TIPO	PESO KG	REPS	RIR	✓
1					
2					
3					
4					
5					

EXERCÍCIO _____

OBJETIVO _____ séries × reps · RIR DA ÚLTIMA VEZ _____

SÉRIE	TIPO	PESO KG	REPS	RIR	✓
1					
2					
3					
4					
5					

EXERCÍCIO _____

OBJETIVO _____ séries × reps · RIR DA ÚLTIMA VEZ _____

SÉRIE	TIPO	PESO KG	REPS	RIR	✓
1					
2					
3					
4					
5					

EXERCÍCIO _____

OBJETIVO _____ séries × reps · RIR DA ÚLTIMA VEZ _____

SÉRIE	TIPO	PESO KG	REPS	RIR	✓
1					
2					
3					
4					
5					

EXERCÍCIO _____

OBJETIVO _____ séries × reps · RIR DA ÚLTIMA VEZ _____

SÉRIE	TIPO	PESO KG	REPS	RIR	✓
1					
2					
3					
4					
5					

EXERCÍCIO _____

OBJETIVO _____ séries × reps · RIR DA ÚLTIMA VEZ _____

SÉRIE	TIPO	PESO KG	REPS	RIR	✓
1					
2					
3					
4					
5					

NOTAS

Tipo Aq aquecimento · D drop set · A1/A2 superset. **RIR** repetições que ainda conseguias fazer (0 = falha); deixa em branco se não registas. Imprime esta página as vezes que precisares.

LIFTLOGGR · FOLHA DE REGISTO

Progresso

Uma vez por semana, passa para aqui a melhor série de cada exercício principal.

kg

EXERCÍCIO _____ META _____

SEM.	DATA	PESO KG	REPS	1RM EST.	NOTA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

EXERCÍCIO _____ META _____

SEM.	DATA	PESO KG	REPS	1RM EST.	NOTA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

EXERCÍCIO _____ META _____

SEM.	DATA	PESO KG	REPS	1RM EST.	NOTA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

EXERCÍCIO _____ META _____

SEM.	DATA	PESO KG	REPS	1RM EST.	NOTA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

1RM ESTIMADO = PESO × MULTIPLICADOR DAS REPS (BRZYCKI, A FÓRMULA DO LIFTLOGGR; SEM ESTIMATIVA ACIMA DE 12 REPS)

REPS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
× PESO	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: 100 kg × 5 → 100 × 1,125 = 112,5 kg. O aquecimento nunca conta.

COMO USAR ESTA FOLHA

1. Antes do treino, escreve o peso e as reps da última vez ao lado de cada exercício.
2. Regista cada série quando a acabas: peso, reps e RIR, se o usas. Marca o aquecimento com Aq.
3. Chegaste ao topo do intervalo de reps em todas as séries de trabalho? Na sessão seguinte sobe o salto mais pequeno: 2,5 kg na barra.
4. Uma vez por semana, passa a melhor série de cada exercício principal para esta página e calcula o 1RM estimado. Se sobe, estás mais forte.