Click to prove you're human

Se voc daqueles atletas que adora estar se exercitando, e no tem controle sobre suas atividades, essa Planilha de Treino em Excel para voc. Com ela voc vai poder monitorar todos os seus treinos de acordo com as suas atividades desempenhadas. Ter um controle total em uma planilha de Excel te eleva ao prximo nvel de uma maneira muito boa. Pois alm de melhorar sua qualidade de vida. Vai te possibilitar ter um controle maior sobre suas atividades. Portanto, vamos conhecer um pouco das suas vantagens e funcionalidades disponveis. Alm de uma base de dados completa para ser preenchida pelo usurio, ao final de tudo voc ter um compilado em tabela dinmica para resumir seus dados. Controle diariamente tudo o que voc fizer de atividades. Com a Planilha de Treino desenvolvida pela Studio Excel voc vai inserir a distncia percorrida ao final da sua atividade. Essa distncia voc pode localizar atravs do painel de sua esteira, bicicleta, apple watchs entre outros aparelhos que utilizar para controlar e monitorar. Em segundo lugar, vamos inserir o tempo percorrido nas atividades realizadas daquela atividade. Se voc realiza os seus exerccios aerbicos em algum aparelho eletrnico, possivelmente voc ter um cronmetro disponvel. Caso contrrio, pode monitorar pelo seu celular ou relgio mesmo. Em terceiro lugar, voc vai inserir a velocidade mdia realizada naquele dia. Esses preenchimento te possibilitaro ter um resumo nas tabelas dinmicas completo, permitindo ter a velocidade mdia mensal e anual. Por outro lado, se voc possuir uma balana, ideal e recomendado se pesar ao final de seu treinamento. Assim alm de ter um monitoramento de peso diariamente, voc vai conseguir analisar se est perdendo ou ganhando peso, e assim agir. Por ltimo, vamos preencher as calorias gasta nos exerccios e preencher o valor. Voc pode aprender a calcular quantas calorias gasta correndo caso no tenha de algum dispositivo eletrnico para calcular por voc. Portanto, aps conhecer as funcionalidades principais da planilha disponvel gratuitamente. Voc j pode realizar o download acessando boto disponvel abaixo, e comear a monitorar suas atividades fsicas aerbicas. Nesse artigo voc conheceu a Planilha de Treino em Excel e esperamos que voc tenha gostado e esteja se cuidando em suas atividades. Fazer uma planilha de treino de musculao, para quem deseja emagrecer e ter um estilo de vida mais saudvel, possvel por meio do Excel. O editor da Microsoft disponibiliza modelos personalizveis grtis, nos quais possvel indicar os exerccios que sero realizados em cada dia, com a quantidade de repeties e carga. A tabela pode ser til para auxiliar o indivduo a monitorar a rotina de treinos por dia, semana ou ms, e ter o controle das suas atividades na academia ou em outras modalidades esportivas. Vale lembrar que recomendado buscar a orientao de um profissional de educao fsica antes de comear a se exercitar. Os treinos so femininos ou masculinos. Confira, a seguir, como criar uma planilha de treino para emagrecer. Excel: editor tem opes de planilha de treino para personalizar; veja como Foto: Divulgao/Microsoft Passo 1. Acesse a pgina da planilha de treino no site da Microsoft (templates.office.com/pt-br/Plano-de-treino-TM02930055) e clique em Baixar. O arquivo ser baixado imediatamente; Planilha de treino no Excel est disponvel para download no site da Microsoft Foto: Reproduo/Rodrigo Fernandes Passo 2. Abra o arquivo e, no menu da lateral esquerda, preencha dados com idade, altura, peso e medidas corporais; Planilha de treino: corrida diria e outras atividades podem ser monitoradas por meio de tabela pronta no Excel Foto: Reproduo/Rodrigo Fernandes Passo 3. Escreva na planilha os exerccios que deve realizar em cada dia, com a quantidade de repeties e a carga; Planilha de treino: academia pode ser acompanhada na tabela Foto: Reproduo/Rodrigo Fernandes Passo 4. Clique em Exibir Progresso Semanal para acompanhar os ltimos treinos; Usurio pode ver seu progresso semanal de atividades em planilha de treino no Excel Foto: Reproduo/Rodrigo Fernandes Passo 5. Veja na tela o progresso de treinos realizados. Usurio pode acompanhar rotina de treinos em planilha do Excel Foto: Reproduo/Rodrigo Fernandes Pronto. Aproveite as dicas para criar uma planilha de treinos de academia pelo computador. Veja tambm: assista ao vdeo a seguir e saiba como colocar marca dgua em planilhas do Microsoft Excel Como colocar marca dgua em planilhas do Microsoft Excel Planilha de Treino de Musculao GRTISQuem busca treinar corretamente, se alimentar de maneira saudvel, quase sempre possui ao menos um cronograma montado. Tanto de alimentao, quanto para os treinos. Mas no conseguem acompanhar seus resultados em nmeros. Somente de forma visual. Isso pode gerar um abalo emocional. Pois pode parecer que no est obtendo resultados. Mas e se voc controlar os seus treinos, analisar as calorias ingeridas e queimadas? Com certeza mudaria sua viso em relao a isso. E ainda ser possvel perceber quais exerccios so mais pesados. E alm disso, quais alimentos possuem mais calorias, e ainda fazer o controle de sua alimentao.Pois muitos se privam em comer doces, salgados e gordura. Mas, com uma ferramenta que te auxilie nisso ser possvel visualizar quando ser o momento ideal para sair um pouco fora da rotina. E foi pensando assim, que a Smart Planilhas est disponibilizando gratuitamente a Planilha de Treino de Musculao Grtis.Dessa forma, com a planilha ser possvel alm de observar seus resultados, em quais exerccios focar. E alm disso, em quais alimentos ter um maior controle. Nesse sentido, voc pode definir seus objetivos, e escolher um foco do seu corpo. Se seu foco for ganhar mais bceps, voc aumenta o nmero do seu objetivo. Ou ento, se deseja ganhar mais cintura, a planilha tambm oferece essa opo. Faa o Download logo abaixo:[baixar_planilha]Por fim, aproveite tambm para conhecer nossa planilha profssional de academia clicando aqui. 2013 - 2023 Lo de Paiva Cursos Online - Todos os direitos reservados. Antes de comear a criar sua planilha ficha de treino musculao, importante entender a importncia de ter um registro organizado e como isso pode ajud-lo a alcanar seus objetivos de fitness.Ao criar sua prpria planilha ficha de treino musculao, voc pode personalizar sua rotina de treinamento, monitorar seu progresso e fazer ajustes quando necessrio. Alm disso, voc pode usar a planilha como uma ferramenta de motivao, pois pode ver seu crescimento ao longo do tempo.Tabela de treino academia segunda a sextaTabela de Treino Academia segunda a sextaNa tabela abaixo voc pode ver um tabela de treino de musculao com os dados dispostos de segunda a sexta a ainda com um treino no sbado e deixando o domingo para descanso, pois o descanso tambm fundamental para o corpo:tabela treino de musculao mensalVeja no final deste artigo a planilha com ficha de treino de musculao para download grtis.VEJA TAMBM A PLANILHA CONTROLE DE DIETASObjetivos de TreinamentoAntes de criar sua planilha ficha de treino musculao, importante definir seus objetivos de treinamento. Voc deseja ganhar massa muscular, perder gordura corporal, melhorar a fora ou aumentar a resistncia? Ao definir seus objetivos, voc pode personalizar sua planilha para atender s suas necessidades especficas.Treino academia segunda a sextaSelecionando ExercciosUma vez que voc tenha definido seus objetivos de treinamento, hora de selecionar os exerccios que deseja incluir em sua planilha ficha de treino musculao hipertrofia.Existem vrios tipos de exerccios que podem ser divididos em grupos musculares especficos. Aqui esto alguns exemplos de exerccios para cada grupo muscular:Peitoral: supino, flexo, crucifixoCostas: remada, puxada, levantamento terraPernas: agachamento, avano, leg pressOmbros: desenvolvimento, elevao lateral, remada altaBraos: rosca direta, trceps coice, extenso de trcepsAo selecionar os exerccios, certifique-se de escolher aqueles que so relevantes para seus objetivos de treinamento e que voc gosta de fazer. Isso ajudar a mant-lo motivado e comprometido com sua rotina de treinamento.Determinando a Frequncia de TreinamentoO prximo passo decidir com que frequncia voc deseja se exercitar. Voc deve considerar o tempo disponvel que tem para o treino, bem como a sua capacidade de recuperao.O descanso essencial para o crescimento muscular e a recuperao, por isso importante permitir que seus msculos se recuperem adequadamente entre as sesses de treinamento.tabela trieno de musculao semanalCriando Sua Planilha Ficha de Treino MusculaoAgora que voc definiu seus objetivos, selecionou seus exerccios e determinou sua frequncia de treinamento, hora de criar sua planilha ficha de treino musculao.Existem vrias maneiras de criar uma planilha ficha de treino musculao, desde papel e caneta at planilhas eletrnicas como o Excel ou Google Sheets. Aqui est o que voc deve incluir em sua planilha:Cabealho:Inclua um cabealho na parte superior de sua planilha ficha de treino musculao com seu nome, data e objetivo de treinamento.Exerccios:Crie uma lista de exerccios que voc deseja realizar em sua rotina de treinamento. Certifique-se de incluir o nome do exerccio, nmero de sries, nmero de repeties e carga.Durao do Treino:Ao criar sua planilha ficha de treino musculao, importante levar em considerao o tempo que voc tem disponvel para se exercitar. Determine a durao total do treino e atribua um tempo estimado para cada exerccio.Progresso:Inclua uma coluna para progresso em sua planilha ficha de treino musculao. Isso permitir que voc monitore seu crescimento e faa ajustes quando necessrio. Registre o nmero de repeties, a carga e a dificuldade do exerccio em cada sesso de treinamento.Descanso:Inclua um tempo de descanso entre as sries e exerccios. O tempo de descanso pode variar dependendo do seu objetivo de treinamento e da intensidade do exerccio.Notas:Inclua uma coluna para notas em sua planilha ficha de treino musculao. Isso permitir que voc registre quaisquer observaes relevantes, como leses, variaes no treinamento e outros comentrios teis.Planilha Ficha de Treino MusculaoAqui est um exemplo de como sua planilha ficha de treino musculao pode ser organizada:ExerccioSriesRepetiesCargaTempo de DescansoNotasAgachamento31280 kg60 segundosSupino31050 kg90 segundosLevantamento Terra3890 kg120 segundosDesenvolvimento31230 kg60 segundosPlanilha Ficha de Treino Musculao: Dicas e TruquesAqui esto algumas dicas e truques para criar sua prpria planilha ficha de treino musculao:Varie sua rotina de treinamento para evitar a estagnao. Tente incluir novos exerccios em sua planilha ficha de treino musculao a cada poucas semanas.Acompanhe seu progresso de perto e faa ajustes em sua rotina de treinamento conforme necessrio.Inclua exerccios compostos em sua planilha ficha de treino musculao, como agachamentos, levantamento terra e supino, para maximizar o tempo de treino e a eficcia do exerccio.Certifique-se de manter uma dieta saudvel e equilibrada para maximizar seus resultados de treinamento.Download planilha de treino de musculaoFizemos um modelo de planilha especial para voc poder inserir seus treinos de forma mensal, semanal e dirio.Lembre-se de abaixo esta apenas uma sugesto de plano de treinamento e que voc deve sempre consultar um profissional de fitness ou um personal trainer para garantir que seus treinos sejam seguros e eficazes. Alm disso, importante lembrar que a alimentao e a recuperao so igualmente importantes para o sucesso do treinamento.Na planilha voc ir encontrar as seguintes tabelas:Tabela de Treino de Musculao Mensal SemanaSegunda-feiraTera-feiraQuarta-feiraQuinta-feiraSexta-feiraSbadoDomingo1 semanaPeito e trcepsCostas e bcepsPernas e ombrosDescansoPeito e trcepsCostas e bcepsDescanso2 semanaPernas e ombrosPeito e trcepsCostas e bcepsDescansoPernas e ombrosPeito e trcepsDescanso3 semanaCostas e bcepsPernas e ombrosPeito e trcepsDescansoCostas e bcepsPernas e ombrosDescanso4 semanaPeito e trcepsCostas e bcepsPernas e ombrosDescansoPeito e trcepsCostas e bcepsDescansoTabela de Treino de Musculao SemanalDiaExercciosSegunda-feiraPeito e trcepsTera-feiraCostas e bcepsQuarta-feiraPernas e ombrosQuinta-feiraDescansoSexta-feiraPeito e trcepsSbadoCostas e bcepsDomingoDescansoTabela de Treino de Musculao DirioExerccioSriesRepetiesSupino reto410-12Crucifixo410-12Extenses de trceps410-12Trceps pulley410-12Paralelas3At a falhaFaa agora mesmo o downlaod gratuitamente da planilha de treino de musculao, clique no boto abaixo para baixar a planilha:Planilha de treino musculao pdf grtis ConclusoUma planilha ficha de treino musculao uma ferramenta essencial para quem deseja organizar e monitorar sua rotina de exerccios de musculao.Certifique-se de variar sua rotina de treinamento e acompanhar seu progresso de perto para atingir seus objetivos de forma mais eficiente.Lembre-se de atualizar sua planilha ficha de treino musculao aps cada sesso de Pequeno-almoo.FAQsO que uma planilha ficha de treino musculao?Uma planilha ficha de treino musculao uma ferramenta utilizada para organizar e monitorar seus exerccios de musculao.Planilha de Treino Musculao so planilhas excel prontas que ajuda a monitorar treinos, organizando os exerccios, frequncia que os faz e as repeties necessrias.Qual a importncia de uma planilha ficha de treino musculao?Uma planilha ficha de treino musculao uma ferramenta importante para ajud-lo a organizar seus exerccios e monitorar seu progresso. Isso permitir que voc faa ajustes em sua rotina de treinamento e atinja seus objetivos de forma mais eficiente.Como usar uma planilha ficha de treino musculao?Para usar sua planilha ficha de treino musculao, basta preencher os campos correspondentes com as informaes de cada exerccio em sua rotina de treinamento. Certifique-se de atualizar sua planilha com cada sesso de treinamento para monitorar seu progresso e fazer ajustes conforme necessrio.Quantos exerccios devo incluir em minha planilha ficha de treino musculao?O nmero de exerccios que voc deve incluir em sua planilha ficha de treino musculao depender do seu nvel de experincia e de seus objetivos de treinamento. importante incluir uma variedade de exerccios para trabalhar diferentes grupos musculares e evitar a estagnao.Com que frequncia devo atualizar minha planilha ficha de treino musculao? recomendvel atualizar sua planilha ficha de treino musculao aps cada sesso de treinamento. Isso permitir que voc monitore seu progresso de perto e faa ajustes em sua rotina de treinamento conforme necessrio.Devo seguir minha planilha ficha de treino musculao risca?Embora seja importante seguir sua planilha ficha de treino musculao para atingir seus objetivos de treinamento, importante lembrar que a flexibilidade tambm importante. No tenha medo de fazer ajustes em sua rotina de treinamento conforme necessrio, como reduzir ou aumentar a carga ou o nmero de repeties.Como criar uma planilha ficha de treino musculao?Para criar sua prpria planilha ficha de treino musculao, voc pode usar um aplicativo de planilha eletrnica, como o Excel ou o Google Sheets. Comece adicionando um cabealho com seu nome, data e objetivo de treinamento.Em seguida, crie uma lista de exerccios que deseja incluir em sua rotina de treinamento, incluindo o nome do exerccio, o nmero de sries, repeties e carga.Adicione uma coluna para progresso, permitindo que voc registre o nmero de repeties, a carga e a dificuldade do exerccio em cada sesso de treinamento.Inclua tambm uma coluna para notas, permitindo que voc registre quaisquer observaes relevantes, como leses, variaes no treinamento e outros comentrios teis.Por fim, adicione uma coluna para o tempo de descanso entre as sries e exerccios. Por Rodrigo Fernandes, para o TechTudo 24/01/2022 07h00 Atualizado 26/04/2023 Fazer uma planilha de treino de musculao, para quem deseja emagrecer e ter um estilo de vida mais saudvel, possvel por meio do Excel. O editor da Microsoft disponibiliza modelos personalizveis grtis, nos quais possvel indicar os exerccios que sero realizados em cada dia, com a quantidade de repeties e carga. A tabela pode ser til para auxiliar o indivduo a monitorar a rotina de treinos por dia, semana ou ms, e ter o controle das suas atividades na academia ou em outras modalidades esportivas. Vale lembrar que recomendado buscar a orientao de um profissional de educao fsica antes de comear a se exercitar. Os treinos so femininos ou masculinos. Confira, a seguir, como criar uma planilha de treino para emagrecer. Como fazer PROCV no Excel Excel: como saber qual frmula usar? Participe no Frum do TechTudo Passo 1. Acesse a pgina da planilha de treino no site da Microsoft (templates.office.com/pt-br/Plano-de-treino-TM02930055) e clique em Baixar. O arquivo ser baixado imediatamente; Passo 2. Abra o arquivo e, no menu da lateral esquerda, preencha dados com idade, altura, peso e medidas corporais; Passo 3. Escreva na planilha os exerccios que deve realizar em cada dia, com a quantidade de repeties e a carga; Passo 4. Clique em Exibir Progresso Semanal para acompanhar os ltimos treinos; Passo 5. Veja na tela o progresso de treinos realizados. Pronto. Aproveite as dicas para criar uma planilha de treinos de academia pelo computador. Veja tambm: assista ao vdeo a seguir e saiba como colocar marca dgua em planilhas do Microsoft Excel Como colocar marca dgua em planilhas do Microsoft Excel Agendamento de transmisses ao vivo ser disponibilizado gradualmente para usurios da rede social; aplicativo tambm permitir testar conexo e iluminao antes de lives com convidadosVerso online do editor de apresentaes permite compartilhar edies com amigos e baixar documentos para o PC; veja como usar o PowerPoint onlineCelulares que rodam Fortnite e nmero de jogadores esto entre as dvidas sobre o Battle Royale da Epic GamesNovo game de sobrevivncia contra zumbis desafia jogador a administrar recursos e criar uma pequena comunidade para enfrentar as criaturas.App para Android e iPhone (iOS) traz exerccios gratuitos dirios e sons relaxantes. 1996 2023. Todos direitos reservados a Editora Globo S/A. Este material no pode ser publicado, transmitido por broadcast, reescrito ou redistribudo sem autorizao.sourceabril 2023Leitura: 17 min.Utilizar uma planilha de treino para musculao pode servir como um guia para tornar o seus exerccios mais eficientes.Principalmente para quem deseja ter uma boa disciplina na hora de praticar exerccios fsicos e quer alcanar seus objetivos com mais tranquilidade.Essas planilhas so timas opes para que voc consiga saber onde est e tambm onde quer chegar, pois atravs delas possvel preencher dados completos sobre a sua atividade fsica.Por isso, separamos as principais planilhas de treino e musculao para voc escolher a melhor opo para acompanhar a sua rotina de atividade fsica.A planilha de treino de musculao um guia, que muito utilizado por praticantes de atividade fsica e profissionais da rea para manter organizado os treinos dirios.Com ela voc pode fazer um melhor planejamento da sua rotina de exerccios fsicos, organizando assim quais exerccios deve priorizar em um treino.Alm disso, possvel anotar tambm dados de controle como quantas repeties, qual a carga diria de exerccio fsico, seu peso e medidas para acompanhar o seu desempenho.Algumas das opes de planilha para treino de musculao podem ser at mais elaboradas e trazer dados sobre nutrientes que podem contribuir para a sua atividade fsica.Independentemente de voc ser um aluno ou um personal trainer, utilizar a planilha uma tima maneira de acompanhar e acompanhar resultados.Para voc que quer comear e no sabe como obter resultados, conhea o desafio 19 dias.Um programa completo para quem deseja perder peso, saber como investir em uma alimentao saudvel por meio da dieta low carb e muitas outras dicas.De uma maneira geral, utilizar uma planilha de treino de musculao pode trazer algumas vantagens para a sua rotina de exerccios. Confira:Maior praticidade em planejar e monitorar seu treino: Com uma planilha de treino musculao, voc pode planejar e organizar seu treino com base nos seus objetivos, desse modo ela pode ser utilizada como um guia de quais exerccios.Acompanhar o progresso: possvel acompanhar seu progresso ao longo do tempo, ajudando-o a manter o foco e a disciplina, se est conseguindo realizar mais repeties, ou se est alcanando seus objetivos.Evitar leses: Uma planilha de treino pode ajud-lo a evitar leses, pois permite que voc planeje e siga um programa de treino que respeite seus limites fsicos e capacidades, evitando assim o excesso de treinamento ou o desequilbrio muscularPersonalizao do treino: Com uma planilha de treino, voc pode personalizar seu treino de acordo com suas necessidades e objetivos especficos, adaptando-o a sua disponibilidade de tempo, nvel de experincia, e outras variveis individuais.Ou seja, muito mais fcil e eficiente acompanhar seus resultados utilizando uma planilha de treino.Como j mencionamos anteriormente, as planilhas de treino musculao podem ser bastante variadas de acordo com o seu objetivo.Por isso, fundamental que voc analise qual a funo da planilha de treino musculao as informaes contidas na tabela antes de escolher a melhor opo.Confira abaixo, nossa lista com as principais opes de planilha de treino musculao que separamos para voc.Com mais de 15 anos de experincia no mercado fitness, o personal Filipe Franco, j elaborou mais de 4 mil planilhas de treino.Oferece uma opo completa de planilha de treino musculao para homens e mulheres, que conta com fotos e vdeos dos exerccios e muito mais.Atravs das planilhas de treino musculao voc conseguir aprender o que fazer para hipertrofiar, vai conseguir realizar os clculos das suas necessidades de protenas, carboidratos e gorduras e ainda voc mesmo vai escolher os alimentos da sua dieta.A partir das suas escolhas, a planilha vai te dizer se a dieta est equilibrada e de acordo com o que voc precisa.So 3 planilhas de treinos divididos em diferentes exerccios, tcnicas e mtodos focados em hipertrofia muscular.Em mdia, cada treino dura 50 minutos, tempo necessrio para gerar os melhores resultados.Funes da planilha de treino:Dicas de como alcanar a hipertrofiaComo realizar clculos necessidades de protenas, carboidratos e gordurasEscolha os alimentos da sua dietaTreinos para hipertrofiaComo muitos j sabem, a Microsoft disponibiliza um pacote de diversos modelos de planilha para quem utilizar um de seus programas mais conhecidos, o Excel.Dentro das opes de modelos prontos podemos encontrar facilmente um modelo de planilha de treino musculao Excel download grtis.A planilha bastante simples, porm til e eficaz para quem deseja realizar um planejamento completo do seu programa de treinos.Atravs dessa planilha possvel registrar as suas sesses de treinos, pois ele apresenta categorias de exerccios e uma guia separada para voc controlar a carga e as repeties.Voc tambm poder fazer o controle de peso e das suas medidas utilizando esse modelo de planilha pronto.Funes da planilha de treino:Registro de sesses de treinosControle de peso e das suas medidasEssa uma opo de planilha de treino musculao disponibilizada pela Hora do treino que bastante completa.Ela pode ser utilizada por todos, desde alunos a personal trainers que querem acompanhar o desempenho dos seus alunos.Ela facilmente editada, porm para utiliz-la necessrio utilizar o programa Excel da Microsoft que permite preencher os dados e edit-los conforme as informaes individuais de cada aluno.Com essa planilha, voc tambm pode adicionar treinos especficos na aba treino, tambm possvel acompanhar a evoluo do peso, IMC, registro dirio de treinos e muito mais.Para fazer o download da sua planilha de treino e musculao, basta preencher os dados necessrios no campo da plataforma e receber o link para baixar.Funes da planilha de treino:Evoluo do peso (controle semanal);Evoluo IMC (controle semanal);Verificar a frequncia cardaca para intensidade desejada;Registro de dirio de treinos passados e planejados (em um perodo de trs meses);Exerccios programados em cada treino;Grfico de meta semanal;O conhecido site Guia do Excel, popular por disponibilizar uma srie de planilhas para Excel.Uma das opes disponibilizadas a planilha de treino musculao paga, onde o usurio tem controle completo do plano de treino.A planilha bastante fcil de utilizar, pois inclui botes que facilitam na hora de cadastrar seus treinos.Ela conta com um controle de cadastro de exerccios com imagens para facilitar na visualizao.Na planilha possvel selecionar o objetivo, o tipo de treino, nvel e tambm os tipos de sries e treinos de forma muito prtica.Alm disso, muito prtica de imprimir planilha de treino de musculao para emagrecer pdf e gerar um PDF.Ao adquirir essa planilha de treino musculao, voc ter acesso durante um ano para poder baixar, incluindo qualquer atualizao ou nova verso.Funes da planilha de treino:Cadastro de exerccios com imagensSelecionar objetivo, tipo de treino, nvel e sriesRelatrio do plano de treino para impressoAcesso de 1 anoUma tima opo de prtica de planilha de treino musculao utilizar a planilha de treino musculao grtis para Excel.Ela disponibilizada diretamente do site da Microsoft, basta fazer o download da sua planilha de treinos.No Planejador de Exerccios Excel possvel preencher suas informaes como peso, altura, idade, gordura corporal e IMC.Alm de registrar atividades de aquecimento, fora e aerbicas e metas em seu modelo de plano de exerccios e acompanhe seu progresso por semana.O planejador de exerccios calcula automaticamente a diferena entre a meta de repeties e as repeties feitas e pesos para cada exerccio para que voc possa ver onde precisa aumentar seus esforos.Essa planilha de treino de musculao permite voc programar seu treinamento de condicionamento fsico em etapas de aquecimento, fora, aerbico e relaxamento.Alm de adicionar as repeties, pesos e muito mais para deixar seu treino completoFunes da planilha de treino:Anote informaes bsicas como Peso, altura, medidas corporais, IMCRegistre seus exerccios de aquecimentoRegistre seus exerccios de foraRegistre seus exerccios aerbicos.Faa um acompanhamento completo de programaCharles Lopes um profissional que j treinou e ensinou mais de 50.00 alunos, utilizando planilhas para acompanhar e progredir o treinamento de seus alunos.Por meio de suas planilhas voc vai aprender como organizar seu treino, como progredir e evoluir e elas podem ser utilizadas por praticantes ou estudantes de musculao.Voc poder adquirir o pacote completo com 80 planilhas, ou escolher suas planilhas individuais de acordo com as suas necessidades.So planilhas de treino com explicaes gravadas em vdeos para voc saber como utiliz-las.Funes da planilha de treino:Como se manipula o volume e intensidade do exerccioQual melhor tempo de pausa entre as sries e exercciosMomento de aumentar a cargaCadncia e amplitudeRodolfo Raiol um profissional que desenvolveu planilha de treino musculao para alcanar dois objetivos principais, potencializar os resultados e encantar os clientes de personal!Essa planilha contm trs abas, a primeira com uma ficha completa de coleta de dados possibilitando identificar o treino, e nmero de repeties propostas.A segunda uma aba composta por uma planilha de musculao para preencher inserir os dado, observaes, exerccios, ajustes, sries, repeties, cadncia e carga de treino.Enquanto a terceira aba exclusiva para o personal trainer, nela h a descrio dos testes de repeties mximas.Funes da planilha de treino:Guia de treino para alunosGuia de treino para personal trainerColeta de dados para ajudar a identificar o treino idealPlanilha de musculaoDadosObservaesExerccios, sries e repetiesPor meio deste contedo buscamos apresentar as principais opes de planilha de treino e musculao para que voc possa escolher a melhor opo para o seu desempenho.No esquea que antes de iniciar a prtica de qualquer tipo de atividade fsica importante estar em dia com a sua sade.Por isso, no deixe de praticar atividade fsica com o auxlio de um profissional especializado e tambm buscar auxlio de um profissional de sade.FacebookTwitterLinkedInCopiar LinkA planilha de treino musculao uma ferramenta essencial para quem busca melhorar suas habilidades fsicas. Com ela, voc pode criar um plano de treino personalizado, definir seus objetivos e monitorar seu progresso. A planilha deve incluir espao para registro dos exerccios realizados, peso utilizado e nmero de repeties, alm de campos para notas e reflexes. Isso ajudar a manter voc motivado e focado em suas metas, garantindo um treino mais eficaz e seguro.Montaje de um Plano de TreinoMontaje de um Plano de Treino fundamental para alcanar seus objetivos em musculao. Com uma estrutura bem definida, voc pode evitar acidentes e garantir que seu treino seja eficaz. Em primeiro lugar, defina suas metas e priorize as reas do corpo que deseja trabalhar. Em seguida, crie um cronograma semanal com dias de treino especficos para cada msculo. Lembre-se de incluir exerccios de aquecimento e alongamento para evitar leses. Com um plano bem estruturado, voc estar mais motivado a alcanar seus resultados.Como montar uma rotina de treino de musculaoMontar uma rotina de treino de musculao pode parecer desafiador, mas com planejamento e foco, possvel alcanar seus objetivos. Inicie criando um cronograma que inclua dias de descanso para permitir ao seu corpo se recuperar. Em seguida, defina suas metas de treino, como o aumento do peso levantado ou a melhoria da flexibilidade. Alm disso, importante variar as sries e exerccios para evitar uma rotina repetitiva e prevenir leses. Utilize planilhas personalizadas para acompanhar seu progresso e ajustar sua estratgia conforme necessrio.Como fazer uma ficha de treino de musculaoCriar uma ficha de treino de musculao simples e pode ser feita em minutos. Primeiramente, identifique os objetivos que voc deseja atingir, como ganho de massa muscular ou reduo de gordura. Em seguida, divida seu corpo em grupos musculares (peito, costas, pernas, etc.) e defina o nmero de sries e exerccios para cada grupo. Por fim, inclua as informaes necessrias como data, tempo gasto no treino, nvel de intensidade e observaes pessoais. Com esses passos voc ter uma ficha completa e eficaz para acompanhar seus progressos.Como fazer um plano de treino para academiaFazer um plano de treino para academia pode ser intimidante, especialmente para iniciantes. No entanto, com alguns passos simples e uma abordagem estruturada, voc pode criar um plano eficaz e seguro para alcanar seus objetivos. Comece identificando suas metas e prioridades; considere fatores como o tempo disponvel, o nvel de condicionamento atual e as reas do corpo que voc deseja melhorar. Em seguida, escolha exerccios adequados para seu nvel e defina um cronograma de treino. Lembre-se de incluir alongamentos e descansos adequados para evitar leses. A Melhor Planilha oferece planilhas personalizadas que podem ajud-lo a criar e gerenciar seu plano de treino com facilidade.Como criar um cronograma de treinoCriar um cronograma de treino eficaz comea pela identificao dos objetivos a serem alcanados. Considere o seu nvel atual, os exerccios que preferir e o tempo disponvel para treinar. Utilize uma planilha do Excel para estruturar as informaes, estabelecendo dias especficos para cada tipo de exerccio, como aquecimento, treino muscular e alongamento. Isso ajudar a manter um ritmo coerente e progressivo no seu treinamento.Escolha da Diviso de TreinoEscolher a diviso de treino certo fundamental para uma prtica eficaz. Existem diversas opes, como treinos por rea muscular ou por tipo de exerccio. Alm disso, importante considerar o seu nvel de habilidade e os seus objetivos especficos, pois cada diviso de treino tem suas prprias vantagens. Ao escolher a diviso certa para voc, estar tomando um passo importante para alcanar os seus resultados desejados em sua rotina de treino.Qual a melhor diviso de treino de musculaoPara encontrar a melhor diviso de treino de musculao, essencial considerar seus objetivos e nvel de condicionamento fsico. Existem vrias abordagens, como o mtodo split (onde cada grupo muscular trabalhado em dias diferentes) ou o treino completo (que engloba todos os grupos em um mesmo dia). Alm disso, tambm importante pensar na frequncia e intensidade dos treinos, alm de deixar tempo para o alongamento e recuperao.Organizao do TreinoSe voc quer alcanar seus objetivos de treino musculao, fundamental ter uma organizao adequada. Isso inclui definir metas claras e criar um plano de treino personalizado, com exerccios especficos para atender s suas necessidades. Uma planilha de treino pode ser uma ferramenta til para ajud-lo a manter o foco e monitorar seu progresso. Ela pode incluir espaos para registrar seus objetivos, exerccios, pesos e repeties, alm de calcular o tempo necessrio para cada atividade. Ao usar uma planilha de treino, voc pode ter um controle mais preciso sobre sua rotina e ajust-la conforme necessrio.Qual a sequncia de treino na academiaSe voc busca otimizar seu treino na academia, fundamental definir uma sequncia de exerccios eficaz. Isso pode variar dependendo dos seus objetivos e nvel de condicionamento fsico, mas existem algumas dicas gerais para comear a construir um plano de treinamento slido. Uma boa abordagem dividir seu treino em dias focados em diferentes partes do corpo, como msculos da parte superior ou inferior. Isso pode ajud-lo a criar um equilbrio saudvel e evitar leses comuns relacionadas ao sobrecarregamento muscular. Alm disso, considere alternar entre exerccios de fora e cardio para uma sade geral melhorada.Quais grupos musculares treinar no mesmo diaQuando se trata de planejar seu treino musculao, uma pergunta comum : quais grupos musculares treinar no mesmo dia? Embora no haja uma resposta nica e certa para todos, geralmente recomendado dividir o treino em dias separados para cada grupo muscular. Isso permite dar ateno especfica a cada rea do corpo, garantindo que voc esteja trabalhando com intensidade mxima e minimizando a fadiga. No entanto, alguns treinadores experimentados defendem que possvel treinar dois ou trs grupos musculares em um mesmo dia, desde que seja feito de forma estruturada e controlada. Isso pode ajudar a economizar tempo e alcanar objetivos de condicionamento fsico mais amplos.As Pessoas Tambm PerguntamAs pessoas tambm perguntam se a planilha de treino musculao capaz de ser personalizada de acordo com suas necessidades individuais. Alguns utilizam, por exemplo, a capacidade de registrar o peso e as sries realizadas em cada exerccio, enquanto outros desejam visualizar seu progresso ao longo do tempo. Para atender s suas demandas especficas, recomendvel procurar uma planilha que oferea flexibilidade para ajustes e grficos personalizados.Como Montar Seu Treino SemanalMontar seu treino semanal como montar um puzzle cada pea precisa estar no lugar certo para criar um resultado completo e eficaz. Para comear, defina seus objetivos de treino: voc deseja aumentar a fora, melhorar a flexibilidade ou simplesmente manter-se ativo? Com esses objetivos em mente, voc pode criar um plano de treino que se alinhe com suas necessidades especficas e priorize os exerccios mais importantes para alcan-los. Alm disso, certifique-se de incluir perodos de descanso adequados entre as sesses de treino para evitar leses e maximizar os benefcios do seu programa de exerccios.Como criar rotina de ir para academiaCriar rotina de ir para a academia simplesmente questionar-se quais atividades devem ser realizadas em cada dia. Para comear, necessrio definir os objetivos, seja eles perder peso ou fortalecer seus msculos. Logo aps, importante identificar as melhores horas do dia e o tipo de exerccio que melhor se adapta a sua rotina. Alm disso, usar uma planilha para registrar suas atividades pode ajudar a visualizar progressos e ajustes necessrios.Como dividir minha rotina de treinoDividir sua rotina de treino pode ser uma tarefa abrangente, mas com a ajuda certa, voc consegue criar um plano equilibrado. Para comear, importante definir seus objetivos especficos: ganho de massa muscular ou perda de peso. Depois, organize seu treino em dias alternados, dedicando um para cada grupo muscular (p.ex., dia 1 braos e peito; dia 2 costas e pernas).Como dividir o treino em 5 diasDividir o treino em 5 dias uma tima forma de melhorar a eficincia e evitar leses. Combinando msculos diferentes em cada dia, voc pode trabalhar os principais grupos musculares da sua anatomia sem sobrecarga excessiva em um nico dia. Isso inclui exerccios como levantamentos com halteres, peso muumuu, extenso e flexo de braos, pernas e glteos. Alm disso, a diviso do treino em 5 dias permite que voc estabelea um cronograma regular e priorize os exerccios mais importantes para o seu progresso.Como montar meu treino durante a semanaMontar um treino durante a semana simplesmente criar uma rotina de exerccios fsicos para ser seguida ao longo do perodo. Para comear, defina seus objetivos, seja perder peso, ganhar massa muscular ou apenas manter-se em forma. Em seguida, escolha dias especficos da semana para realizar treinos de alta intensidade e outros para relaxamento. Lembre-se de incluir exerccios para diferentes partes do corpo e de variar a intensidade e o tipo de movimentos. Ajuste seu plano conforme necessrio e no se esquea de se alongar aps os treinos.ProdutosQuando se trata de treinamento muscular, importante ter a ferramenta certa para alcanar seus objetivos. A escolha do produto pode ser crucial para uma eficaz planejamento e acompanhamento da sua rotina de exerccios. Alguns dos melhores produtos incluem planilhas personalizveis que permitem o ajuste de pesos, sries e repeties, alm de ferramentas para clculo de peso corporal e IMC.Planilha de treino musculao download grtisSe voc est procurando uma maneira de organizar seu treino de musculao, considerar a utilizao de uma planilha gratuita pode ser uma tima opo. Essas ferramentas podem ajud-lo a criar rotinas personalizadas e monitorar seu progresso de forma eficaz. Existem diversas opes de planilhas de treino musculao disponveis para download gratuito no Excel, cada uma oferecendo recursos nicos. Ao escolher a sua, importante considerar suas necessidades especficas, como a capacidade de adicionar exerccios personalizados e o gerenciamento de pesos. Com a ajuda certa, voc pode transformar sua rotina de treino em um verdadeiro sucesso.Planilha de treino musculao femininoDescubra a melhor forma de criar uma rotina de treino personalizada para voc com nossas planilhas de treino musculao feminino. Com templates projetados especialmente para atender s necessidades das mulheres, esses recursos so ideais para ajud-la a alcanar seus objetivos de fitness. Alm disso, nossa ferramenta oferece uma variedade de funcionalidades, como o gerenciamento de progressos e a criao de rotinas de treino adaptadas s suas necessidades individuais.Planilha de treino musculao pdf grtisSe voc est procurando por uma planilha de treino musculao em formato PDF e gratuita, tem vrias opes a seu dispor. Existem diversas ferramentas online que permitem criar e baixar plantilhas personalizadas para o seu treino. Alm disso, h tambm verses gratuitas de softwares de planilha que oferecem modelos prontos para uso em treinos musculao. Antes de escolher uma opo, importante considerar suas necessidades especficas e as caractersticas da planilha que voc est procurando. Algumas coisas a serem levadas em conta incluem os tipos de exerccios suportados, o sistema de registros e anlises disponvel, e se h recursos adicionais, como exemplos personalizados ou orientao para treinadores.Planilha de treino musculao excel downloadEst procurando por uma planilha de treino musculao para ajud-lo a gerenciar seus exerccios e progresso? Descubra agora mesmo como fazer o download da planilha de treino musculao Excel gratuitamente. Com essa ferramenta, voc pode criar um plano de treino personalizado, registrar seus exerccios e acompanhar seu progresso. Alm disso, a planilha fcil de usar e pode ser editada para atender s suas necessidades especficas. Baixe agora mesmo e comece a melhorar sua performance!Planilha de treino musculao masculinoSe voc est procurando uma forma eficaz de gerenciar seu treino musculao, a planilha certa pode ser sua melhor aliada. Para os homens, comum querer controlar os pesos, as sries e o tempo para maximizar os resultados. Uma boa planilha deve permitir que voc organize seus treinos de forma personalizada, incluindo espao para notas e progresso ao longo do tempo. Isso ajuda a manter foco e alcanar metas de forma mais eficaz.Planilha de treino musculao 3 vezes por semanaEscolher uma planilha de treino musculao adequada para 3 vezes por semana pode ser crucial para alcanar seus objetivos. Considere uma planilha que seja flexvel o suficiente para permitir ajustes individuais, com espao para anotaes e acompanhamento progresso. Alm disso, opte por uma planilha com design limpo e fcil de ler, facilitando a visualizao dos dados. Isso ajudar a manter voc motivado e comprometido com seu treino.Planilha de treino musculao inicianteSe voc est iniciante no mundo da musculao, comum sentir-se perdido em meio a uma infinidade de opes e tticas para alcanar seus objetivos. Uma boa estratgia criar um plano de treino personalizado que atenda s suas necessidades especficas. Nesse sentido, uma planilha de treino musculao pode ser um aliado valioso, ajudando a organizar seus exerccios e rotinas de forma eficiente.Planilha de treino musculao para jiu jitsuEscolher a planilha de treino musculao ideal para jiu-jitsu pode ser uma tarefa complexa, com diversas opes disponveis no mercado. Para tomar a melhor deciso, importante considerar suas necessidades especficas como praticante de artes marciais. Alguns fatores a serem levados em conta so a capacidade de personalizar o treino, a facilidade de uso e a integrao com outras ferramentas de treinamento. Neste artigo, apresentaremos algumas dicas valiosas para te ajudar a escolher a planilha de treino musculao perfeita para seu jiu-jitsu.Planilha de treino musculao para ciclistasSe voc ciclista e deseja melhorar sua performance em longas distncias, uma planilha de treino musculao pode ser uma tima ferramenta para te ajudar. Com ela, voc poder criar rotinas de treinamento personalizadas para tonificar os msculos necessrios para pedalar. Alm disso, essa planilha pode ajudar a prevenir leses e melhorar sua resistncia ao exerccio.Perguntas FrequentesAo trabalhar com uma planilha de treino musculao, voc pode ter algumas dvidas. Qual o melhor tipo de exerccio para aumentar a fora? Quais so os principais erros que as pessoas cometem ao treinar? Nossa planilha est aqui para te ajudar a responder essas perguntas e mais ainda!Como montar seu treino semanalMontar seu treino semanal uma tarefa fcil com as planilhas certas! Com ferramentas como planilhas de treino personalizadas, voc pode criar um cronograma perfeito para seus objetivos. Aplique o princpio da periodizao, alternando entre dias de treino e descanso, e ajuste a intensidade e durao das sesses conforme necessrio. Alm disso, voc pode monitorar seu progresso com grficos e tabelas personalizadas, garantindo que esteja no caminho certo para alcanar seus objetivos de fitness!Como criar rotina de ir para academiaCriar uma rotina para ir academia simples e pode ser personalizada de acordo com seus objetivos e horrio. Inicialmente, identifique seu nvel de condicionamento fsico atual e defina metas realistas para voc mesmo. Em seguida, planeje dias especficos para atividades cardiovasculares (como corrida ou bicicleta) e dias de fora muscular.Como dividir minha rotina de treinoDividir uma rotina de treino pode parecer difcil, mas existem algumas estratgias simples para tornar a experincia mais eficaz. Comece identificando seus objetivos: empenho, definio muscular ou aumento de resistncia. Em seguida, organize suas sesses em torno desses metas, garantindo que elas sejam coerentes e bem equilibradas para evitar leses. Lembre-se de incluir tempo de recuperao adequado entre as sesses.Como dividir o treino em 5 diasPara dividir seu treino em 5 dias, importante planejar de forma eficaz. Comece definindo os msculos que voc deseja trabalhar e identifique as suas reas fraca para personalizar seu treino. Com isso em mente, voc pode criar um plano de 5 dias com sesses de treino mais focadas e intensas, garantindo resultados significativos na sua musculao.Como montar meu treino durante a semanaMontar um treino durante a semana pode parecer uma tarefa complicada, mas com algumas diretrizes bsicas, voc pode criar um plano eficaz para alcanar seus objetivos. Comece identificando suas metas, seja perder peso, ganhar massa muscular ou melhorar sua resistncia. Em seguida, divida seu treino em dias especficos da semana, dedicando cada dia a diferentes partes do corpo. Por exemplo, um dia pode ser para o peito e os ombros, enquanto outro exclusivamente para as pernas. No se esquea de incluir exerccios de alongamento para evitar leses. Primeiramente, a tabela de bioimpedncia um recurso importante para a sade e bem-estar. Ela fornece as faixas que classificam nosso estado corporal.O que pode ser til para determinar o risco de doenas e condies relacionadas obesidade. Ela tambm pode ser usada para monitorar a perda de peso e ganho muscular. No entanto, muitas pessoas no sabem como usar uma ou onde encontr-la. Neste artigo, vamos fornecer uma introduo tabela de bioimpedncia. E mostrar como ela pode ser til para a sade.O que uma Tabela de Bioimpedncia?Ento, uma tabela de Bioimpedncia uma fonte de dados baseada em informaes precisas sobre a composio corporal de uma pessoa. Ela mostra o que cada percentual de gordura representa em nosso corpo. Com esses dados, possvel ver o estado de sade e melhorar o condicionamento fsico.Sendo assim, a tabela extremamente prtica e til para nutricionistas, personal trainers e qualquer pessoa interessada em manter a sade em dia. Estamos deixando gratuitamente uma tabela de Bioimpedncia neste artigo.Como usar a tabela?A tabela de Bioimpedncia fundamento para a avaliao da composio corporal. Ela usada para medir o peso, a gua corporal, a massa muscular, a gordura corporal, entre outros. Para usar, basta saber o seu percentual de gordura corporal. Assim, voc consegue mensurar o que o percentual de gordura corporal em relao ao seu peso e quais so os seus benefcios.Quais as vantagens de usar?Alm disso, uma tabela oferece ao usurio dados para que voc possa identificar qual faixa voc est. Ou seja, se voc est magro, normal, sobrepreso e obeso. Com isso voc capaz de ver em que estado est, e tomar as decises corretas.Por fim, agora que voc sabe o que uma tabela, como us-la e quais as vantagens de faz-lo, no deixe de baixar a nossa tabela gratuitamente! Ela um importante aliado na busca por um corpo saudvel e emagrecido. Esperamos que voc goste e aproveite todos os benefcios da tabela. Clique aqui e adquira j! Planilha de Valuation em ExcelA planilha de Valuation uma ferramenta muito til para quem deseja investir em aes ou avaliar empresas. Ela permite calcular o valor intrnseco das aes e, assim, fazer uma anlise mais criteriosa dos investimentos.A planilha de Valuation baseia-se no modelo DCF (Discounted Cash Flow). O DCF um modelo de avaliao que estima o valor futuro dos fluxos de caixa descontados a uma taxa de juros adequada. Esse modelo amplamente utilizado por investidores e analistas financeiros para avaliar as empresas. Alm disso, existe outros mtodos, como por exemplo o de mltiplos. Que avalia o cenrio da empresa atravs dos concorrentes, e consegue ter um parmetro para o valor da empresa. No entanto, esse mtodo no garante tanta preciso quanto ao Fluxo de Caixa Descontado(FCD) ou DCF do ingls.Nesse sentido, ns criamos a planilha de Valuation em Excel. Que permite que voc calcule rapidamente o valor de uma empresa utilizando o mtodo DCF(FCD). Dessa forma, colocamos os itens necessrios para os clculos. E o melhor de tudo isso que a planilha totalmente grtis!Como posso baixar?Voc consegue realizar o download clicando no boto abaixo com nome de "Download da Planilha". Caso esta opo no esteja aparecendo, realiza um rpido cadastro com nome, e-mail e senha. E ento, s clicar no boto abaixo:[baixar_planilha]

Musculacao iniciantes. Treinando na estação de musculação. Ficha academia iniciante. Treino completo de 10. Treino de ginásio. Planilha de treino musculação excel download grátis.