

EXEMPLO DEMONSTRATIVO

ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL

Como pode ser o teu primeiro mês de treino, acompanhamento e ajustes.

PERFIL	Miguel - nome fictício
CONTEXTO	38 anos trabalho exigente dois filhos
OBJETIVO	Voltar a treinar com consistência e sentir-se forte
DISPONIBILIDADE	3 sessões por semana 45-60 minutos

Não é um plano genérico. É um exemplo do nível de análise, planeamento e acompanhamento aplicado a uma pessoa real - embora todos os dados deste caso sejam fictícios.

01 - O ACOMPANHAMENTO

O que recebes, na prática

O plano é apenas uma parte. O valor está em perceber o teu contexto, escolher o que faz sentido, acompanhar a execução e ajustar antes de perderes novamente a consistência.

- 1

Conversa inicial
Objetivo, historial de treino, horários, equipamento, limitações e o que já tentaste.
- 2

Diagnóstico do contexto
Não procuramos um perfil perfeito. Procuramos os principais obstáculos e as prioridades certas para ti.
- 3

Plano individual
Sessões claras, prescrições, alternativas e regras para progredir sem treinar às cegas.
- 4

Feedback e ajustes
O que fizeste, como recuperaste e o que deve mudar na semana seguinte.

UM MÊS, PASSO A PASSO

Momento	O que acontece	Resultado
Antes de começar	Conversa inicial + recolha de contexto	Objetivos e disponibilidade definidos
Semana 1	Entrega e explicação do plano	Começar com cargas e volume adequados
Semanas 2 e 3	Check-in curto + dúvidas + ajustes	Corrigir o plano com base na vida real
Semana 4	Revisão do bloco e próximos passos	Decidir o foco do mês seguinte

IMPORTANTE

Este calendário mostra uma forma possível de trabalhar. A frequência e o canal de contacto são combinados contigo e podem variar conforme o objetivo e o nível de acompanhamento.

02 - O PONTO DE PARTIDA

Perfil e diagnóstico do caso

O Miguel representa um cenário comum: já treinou, sabe que se sente melhor quando está ativo, mas o trabalho e a família tornaram a rotina instável.

Indicador	Informação fictícia	Leitura prática
Idade e contexto	38 anos trabalho comercial 2 filhos	O plano tem de caber numa semana imprevisível
Historial	Ginásio e futebol recreativo no passado	Não começa do zero, mas precisa de reintrodução
Disponibilidade	3 dias/semana 45-60 min	Sessões completas, sem volume desnecessário
Equipamento	Ginásio completo	Permite força, cardio e alternativas
Sono	6-7 horas irregular	A recuperação pode limitar a progressão
Stress	7/10	Evitar planos que dependam de semanas perfeitas
Dor atual	0/10	Sem restrição reportada; monitorizar qualquer alteração

LEITURA DO CONTEXTO

- ✓ A principal necessidade não é um plano mais complexo. É uma estrutura simples que sobreviva aos dias difíceis.
- ✓ As primeiras quatro semanas devem recuperar tolerância ao treino, força geral e confiança na execução.
- ✓ O volume inicial deve permitir consistência sem dores musculares que prejudiquem trabalho, sono ou sessão seguinte.
- ✓ O progresso será medido por execução, cargas, energia, recuperação e regularidade - não apenas pela balança.

FRASE-GUIA DO PRIMEIRO BLOCO

Treinar três vezes por semana com qualidade, recuperar bem e terminar o mês mais forte do que começou - sem depender de motivação perfeita.

03 - O PLANO DO MÊS

Quatro semanas com uma lógica clara

O plano progride apenas quando a execução, a recuperação e o contexto o permitem. O objetivo é criar margem para continuar, não esgotar tudo em duas semanas.

Semana	Foco	Intensidade	Decisão principal
1 - Reentrada	Técnica, tolerância e cargas reais	RPE 6-7	Sair de cada sessão com margem
2 - Construção	Subir ligeiramente o volume	RPE 7	Progredir apenas com boa recuperação
3 - Progressão	Mais carga nos padrões principais	RPE 7-8	Manter qualidade e evitar falha
4 - Consolidação	Fixar ganhos e rever o bloco	RPE 7	Reduzir volume se a fadiga subir

ESTRUTURA SEMANAL

Dia	Sessão	Foco	Duração
Terça	Full body A	Agachamento + empurrar + cadeia posterior	50-60 min
Quinta	Full body B	Hinge + puxar + unilateral + tronco	45-55 min
Sábado	Full body C	Força geral + capacidade de trabalho	50-60 min
Opcional	Recuperação	Caminhada, mobilidade ou cardio leve	20-30 min

REGRAS DE PROGRESSÃO

- ✓ Se todas as séries forem tecnicamente limpas e abaixo do RPE alvo, subir a carga mínima disponível na sessão seguinte.
- ✓ Se dormiste menos de 6 horas ou a fadiga está acima de 7/10, retirar uma série acessória ou o bloco de conditioning.
- ✓ Se perderes um treino, não duplicar no dia seguinte. Retomar a sequência e ajustar a semana.
- ✓ Dor que aumenta ou altera a execução não é ignorada; o exercício é suspenso e a situação é avaliada.

04 - EXEMPLO DE SESSÃO

Full body A - semana 2

Uma sessão deve dizer o que fazer, quanto fazer, com que intenção e o que escolher quando o plano ideal não é possível.

Bloco	Exercício	Prescrição	Nota técnica / alternativa
A	Aquecimento	7-9 min	Mobilidade dinâmica + 2 séries leves dos padrões principais
B	Goblet squat	3 x 8 RPE 7	Amplitude consistente; alternativa: leg press
C	DB bench press	3 x 8 RPE 7	Escápulas estáveis; alternativa: máquina
D	Romanian deadlift	3 x 8 RPE 7	Anca para trás; coluna estável
E	Seated row	3 x 10 RPE 7	Puxar sem compensar com a lombar
F	Split squat	2 x 8/lado	Apoio estável; reduzir amplitude se necessário
G	Farmer carry	3 x 30 m	Passos controlados; tronco firme
H	Bike intervals	6 x 30 s / 60 s	Opcional; retirar se a recuperação estiver baixa

COMO REGISTRAR

Exercício	Carga usada	RPE final	Observação
Goblet squat	26 kg	7	Técnica estável; subir 2 kg
DB bench press	18 kg/mão	8	Manter carga mais uma sessão
Romanian deadlift	50 kg	7	Boa execução; sem desconforto

O PLANO NÃO FICA CONGELADO

As cargas acima são fictícias. No acompanhamento real, o registo da sessão ajuda a decidir se deves subir, manter, substituir ou reduzir.

05 - CHECK-IN E DECISÃO

O feedback só tem valor quando muda alguma coisa

O check-in não serve para vigiar. Serve para perceber o que aconteceu entre o plano escrito e a semana real.

Indicador	Semana 2 - exemplo fictício	Leitura
Sessões concluídas	3 de 3	Boa adesão
Sono médio	6 h 10 min	Abaixo do desejável
Stress	8/10	Semana profissional exigente
Energia	5/10	Recuperação limitada
Dor	0-1/10	Sem sinal relevante reportado
RPE médio	7,5	Carga suficiente; não é semana para acelerar

MENSAGEM DO CLIENTE - EXEMPLO FICTÍCIO

Consegui fazer os três treinos, mas quinta-feira cheguei drenado do trabalho. O treino correu, só não fiz a bicicleta no fim.

DECISÃO DO TREINADOR

- ✓ Manter as cargas dos exercícios principais durante mais uma semana.
- ✓ Retirar o conditioning de quinta-feira e manter apenas no sábado, se a energia estiver acima de 6/10.
- ✓ Reduzir uma série no trabalho unilateral para proteger a recuperação sem perder o estímulo principal.
- ✓ Rever horários de sono e escolher antecipadamente a versão curta do treino para dias de trabalho mais pesados.

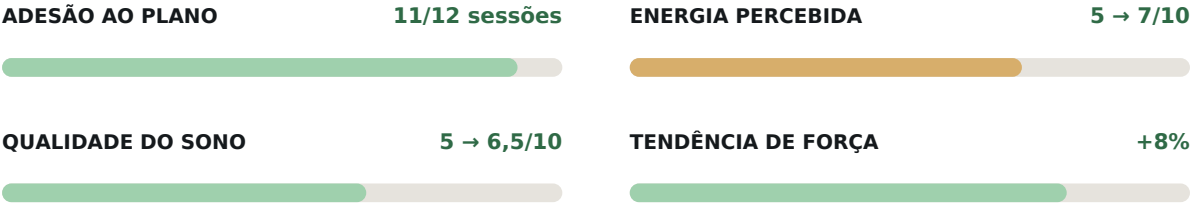
O PRINCÍPIO

Ajustar não é facilitar. É retirar o que não está a acrescentar, para preservar o que realmente produz progresso.

06 - REVISÃO DO BLOCO

O que mudou ao fim de quatro semanas

Estes números são totalmente fictícios e servem apenas para mostrar como o progresso pode ser lido. Não representam um cliente real nem uma promessa de resultados.



RESUMO DO MÊS

Área	Ponto de partida	Fim do bloco - fictício	Decisão
Consistência	Sem rotina estável	11 de 12 sessões	Manter três dias fixos + versão curta
Força	Cargas conservadoras	Progressão média de 8%	Continuar subida gradual
Recuperação	Sono irregular	Melhoria modesta	Não aumentar volume total
Capacidade	Fadiga cedo	Melhor tolerância	Progredir conditioning 1x/semana

LEITURA DO TREINADOR

O primeiro mês cumpriu o objetivo principal: voltar a treinar com regularidade e construir uma base sem criar fadiga incompatível com o resto da vida. A força começou a subir, mas a recuperação ainda limita a velocidade de progressão. O bloco seguinte deve manter três sessões, aumentar ligeiramente a carga dos padrões principais e acrescentar apenas uma dose curta de conditioning.

PRÓXIMO BLOCO

Consolidar força, melhorar capacidade de trabalho e manter a consistência durante semanas profissionais exigentes.

07 - O QUE ESTE EXEMPLO PROVA

O teu plano será diferente

A estrutura pode ser semelhante, mas as decisões dependem do teu objetivo, experiência, tempo, equipamento, recuperação e resposta ao treino.

- ✓ Recebes uma explicação clara do ponto de partida e das prioridades.
- ✓ Cada sessão tem prescrição, intenção, alternativas e regras de progressão.
- ✓ O plano considera trabalho, família, sono, stress e equipamento disponível.
- ✓ O feedback é usado para tomar decisões, não apenas para confirmar que treinaste.
- ✓ A revisão do bloco mostra o que mudou e o que faz sentido fazer a seguir.

ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL

Ciência aplicada. Contexto real.

Planeamento, força e performance para além de exercícios isolados.

eduardopaiva.pt

TRANSPARÊNCIA

Todos os nomes, horários, respostas, cargas e resultados deste relatório foram criados apenas para demonstração. Nenhum dado pertence a qualquer cliente real. O documento não substitui avaliação clínica e não garante resultados específicos.