

Planilha de Controle de Resultados e Treinamento

CONTROLE DE TREINAMENTO

INFORMAÇÕES BÁSICAS DO ATLETA

NOME COMPLETO	GÊNERO	IDADE	PESO (KG)	ALTURA (m)
Renato Santiago	Masc.	24	100,0	1,82

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)*

IMC ATUAL	CLASSIFICAÇÃO
30,2	obesidade moderada

FREQUÊNCIA CARDÍACA NORMAL (BPM)

EM REPOUSO	MÁXIMA	RESERVA
72	196	124

FREQUÊNCIA CARDÍACA DE TREINO (BPM)

INTENSIDADE 1	FCTreino 1	INTENSIDADE 2	FCTreino 2
65%	152,6	85%	177,4

IMC é apenas um referência de peso recomendado para cada indivíduo. Indicado para sedentários ou iniciantes de atividade física. Não recomendado para atletas ou praticantes avançados, por não distinguir massa magra de massa gorda.

PLANEJAMENTO DO CICLO DE TREINAMENTO

INÍCIO	TÉRMINO	PRINCIPAIS OBJETIVOS COM O TREINAMENTO	META (KG)	IMC PROPOSTO
01/09/13	30/11/13	Perder peso, aumentar a resistência aeróbica.	90,0	27,2

CRONOGRAMA DE TREINOS SEMANAIS PARA O TRIMESTRE (SET/2013 - NOV/2013)

Semana	TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA							RESULTADO PARCIAL	
	01/09 (dom)	02/09 (seg)	03/09 (ter)	04/09 (qua)	05/09 (qui)	06/09 (sex)	07/09 (sáb)	PESO (KG)	IMC PARCIAL
Semana 1		Treino A		Treino A		Treino A		100,0	30,2
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-	-10,0
Semana 2		Treino A	Corrida 1	Treino A	Bike 1	Treino A		99,0	29,9
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-1,0	-9,0
Semana 3		Treino A	Corrida 1	Treino A	Bike 1	Treino A	Corrida 1	98,5	29,7
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-1,5	-8,5
Semana 4		Treino A	Corrida 2	Treino B	Bike 1	Treino B	Corrida 1	97,0	29,3
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-3,0	-7,0
Semana 5		Corrida 2	Bike 2	Treino B	Bike 1	Treino B	Corrida 1	95,4	28,8
		Treino B						VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-4,6	-5,4
Semana 6	Treino B	Corrida 1					Treino B	97,5	29,4
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-2,5	-7,5
Semana 7	Corrida 2	Treino B	Corrida 1	Treino B	Corrida 2	Treino B	Bike 1	96,0	29,0
	Bike 1					Corrida 1		VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-4,0	-6,0

Planilha de Controle de Resultados e Treinamento

CONTROLE DE TREINAMENTO

INFORMAÇÕES BÁSICAS DO ATLETA

NOME COMPLETO	GÊNERO	IDADE	PESO (KG)	ALTURA (m)
Renato Santiago	Masc.	24	100,0	1,82

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC)*

IMC ATUAL	CLASSIFICAÇÃO
30,2	obesidade moderada

FREQUÊNCIA CARDÍACA NORMAL (BPM)

EM REPOUSO	MÁXIMA	RESERVA
72	196	124

FREQUÊNCIA CARDÍACA DE TREINO (BPM)

INTENSIDADE 1	FCTreino 1	INTENSIDADE 2	FCTreino 2
65%	152,6	85%	177,4

IMC é apenas um referência de peso recomendado para cada indivíduo. Indicado para sedentários ou iniciantes de atividade física. Não recomendado para atletas ou praticantes avançados, por não distinguir massa magra de massa gorda.

PLANEJAMENTO DO CICLO DE TREINAMENTO

INÍCIO	TÉRMINO	PRINCIPAIS OBJETIVOS COM O TREINAMENTO	META (KG)	IMC PROPOSTO
01/09/13	30/11/13	Perder peso, aumentar a resistência aeróbica.	90,0	27,2

CRONOGRAMA DE TREINOS SEMANAIS PARA O TRIMESTRE (SET/2013 - NOV/2013)

Semana	TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA							RESULTADO PARCIAL	
	20/10 (dom)	21/10 (seg)	22/10 (ter)	23/10 (qua)	24/10 (qui)	25/10 (sex)	26/10 (sáb)	PESO (KG)	IMC PARCIAL
Semana 8		Treino B Corrida 2		Treino B Bike 2		Treino B Corrida 2		95,0	28,7
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-5,0	-5,0
Semana 9	TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA							RESULTADO PARCIAL	
	27/10 (dom)	28/10 (seg)	29/10 (ter)	30/10 (qua)	31/10 (qui)	01/11 (sex)	02/11 (sáb)	PESO (KG)	IMC PARCIAL
Semana 9		Treino C	Treino D Corrida 3	Treino C	Treino D Bike 2	Treino C		94,0	28,4
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-6,0	-4,0
Semana 10	TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA							RESULTADO PARCIAL	
	03/11 (dom)	04/11 (seg)	05/11 (ter)	06/11 (qua)	07/11 (qui)	08/11 (sex)	09/11 (sáb)	PESO (KG)	IMC PARCIAL
Semana 10	Corrida 3	Treino C	Treino D	Corrida 3	Treino C	Treino D		93,5	28,2
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-6,5	-3,5
Semana 11	TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA							RESULTADO PARCIAL	
	10/11 (dom)	11/11 (seg)	12/11 (ter)	13/11 (qua)	14/11 (qui)	15/11 (sex)	16/11 (sáb)	PESO (KG)	IMC PARCIAL
Semana 11		Corrida 2 Treino C	Bike 1 Treino D	Corrida 3	Treino C	Treino D Bike 2		92,2	27,8
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-7,8	-2,2
Semana 12	TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA							RESULTADO PARCIAL	
	17/11 (dom)	18/11 (seg)	19/11 (ter)	20/11 (qua)	21/11 (qui)	22/11 (sex)	23/11 (sáb)	PESO (KG)	IMC PARCIAL
Semana 12		Corrida 3 Treino C	Treino D	Treino C Bike 1	Treino D	Corrida 2		91,4	27,6
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-8,6	-1,4
Semana 13	TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA							RESULTADO PARCIAL	
	24/11 (dom)	25/11 (seg)	26/11 (ter)	27/11 (qua)	28/11 (qui)	29/11 (sex)	30/11 (sáb)	PESO (KG)	IMC PARCIAL
Semana 13		Treino C	Corrida 3	Bike 2 Treino D	Treino C	Treino D Corrida 2	Bike 1	90,8	27,4
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-9,2	-0,8
Semana 14	TREINAMENTO PREVISTO PARA A SEMANA							RESULTADO PARCIAL	
	01/12 (dom)	02/12 (seg)	03/12 (ter)	04/12 (qua)	05/12 (qui)	06/12 (sex)	07/12 (sáb)	PESO (KG)	IMC PARCIAL
Semana 14		Treino C Corrida 2	Treino D	Treino C Corrida 3	Treino D Bike 2	Treino C	Corrida 3	90,0	27,2
								VARIACÃO (KG)	PARA A META (KG)
								-10,0	0,0

Detalhamento de Treinos

TREINOS: MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA

Treino A

Treino B

Treino C

Treino D

DETALHAMENTO DO TREINO

DESCRIÇÃO	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	INTERVALO	OBSERVAÇÕES
Treino A	Supino	3	15	45"	
	Pulley Frente	3	15	45"	
	Elevação Lateral	3	15	45"	
	Leg Press	3	15	45"	
	Cadeira Extensora	3	15	45"	
	Cadeira Flexora	3	15	45"	
	Reto Abdominal	3	15	45"	

DETALHAMENTO DO TREINO

DESCRIÇÃO	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	INTERVALO	OBSERVAÇÕES
Treino B	Supino	3	12	45"	10kg
	Crucifixo	3	12	45"	5kg
	Pulley Frente	3	12	45"	
	Remada Sentada	3	12	45"	Máquina
	Rosca Direta	3	12	45"	Combinado com o próximo
	Tríceps Testa	3	12	45"	
	Leg Press Unilateral	3	12	45"	
	Cadeira Extensora	3	12	45"	Combinado com o próximo
	Cadeira Flexora	3	12	90"	

DETALHAMENTO DO TREINO

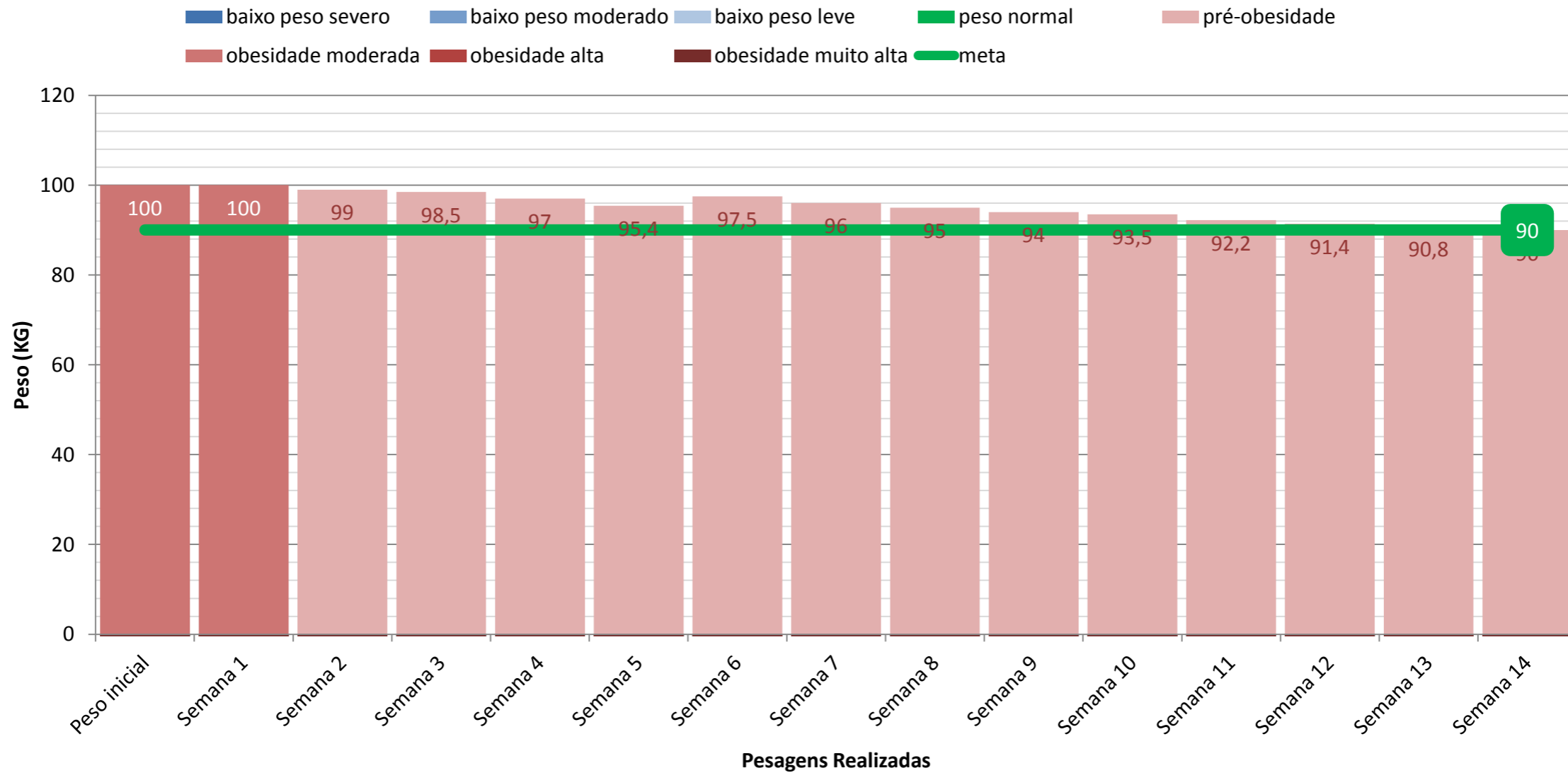
DESCRIÇÃO	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	INTERVALO	OBSERVAÇÕES
Treino C	Dumbell Press	3	10	60"	
	Crucifixo	3	10	60"	Máquina
	Elevação Lateral	3	10	60"	
	Tríceps Pulley	3	10	60"	
	Tríceps Testa	3	10	60"	Combinado com o próximo
	Reto Abdominal	3	15	30"	
	Agachamento	3	10	60"	
	Cadeira Extensora	3	10	60"	
	Abdominal Prancha	3	Máx. em 30"	30"	Usar Fit Ball

DETALHAMENTO DO TREINO

DESCRIÇÃO	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	INTERVALO	OBSERVAÇÕES
Treino D	Pulley Frente	3	10	60"	
	Puxada Alta	3	10	60"	
	Deltóide Posterior	3	10	60"	Crossover
	Rosca Cabo	3	10	60"	
	Stiff	3	10	60"	
	Cadeira Flexora	3	10	60"	
	Gêmeos	3	12	60"	

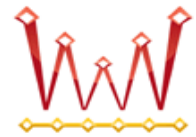
Acompanhamento Gráfico da Evolução do Atleta

EVOLUÇÃO DO IMC AO LONGO DO TREINAMENTO (SETEMBRO/2013 - NOVEMBRO/2013)



Esta planilha foi desenvolvida com a colaboração técnica de:

*Hora do
Training*



O Rei das Planilhas
planilhas profissionais e fáceis de usar

Informações, novidades, curiosidades e ideias envolvendo você no mundo do treinamento, esporte e saúde!

Planilhas profissionais, visualmente agradáveis, fáceis de utilizar e gratuitas para várias aplicações do seu dia-a-dia.

Clique em um dos botões ao lado para continuar a utilizar a planilha

CONTROLE

TREINOS

EVOLUÇÃO