



BASE HUMANA · GUIA GRATUITO

TREINO FEMININO

8 semanas para glúteos, pernas e superiores definidos.

Método simples: técnica, carga, séries válidas e progressão.

GLÚTEOS

PERNAS

SUPERIORES

NÃO É TREINO FOFO.

é treino feminino com carga, técnica e progressão



ANTES DE COMEÇAR

TREINO FEMININO NÃO É TREINO LEVE

Muita gente faz exercícios demais, troca o treino toda semana e continua sem resultado porque falta progressão, carga adequada e séries feitas com intenção.

1 Técnica

Aprenda o movimento antes de subir carga.

2 Carga

Use peso suficiente para desafiar as séries válidas.

3 Progressão

Anote carga e repetições para evoluir.

4 Recuperação

Sono, proteína e descanso sustentam o resultado.

Treinar certo vale mais que fazer volume sem direção.

Este guia organiza 8 semanas com foco em glúteos, pernas e superiores definidos, sem abandonar força, postura e estética global.



O MÉTODO DO GUIA

COMO USAR ESTE TREINO

A divisão foi pensada para dar mais estímulos em glúteos e pernas, mantendo superiores bem trabalhados para equilíbrio físico e visual.

01 Siga a ordem

A sequência dos exercícios já foi organizada para priorizar os movimentos principais.

02 Anote tudo

Registre carga, repetições e sensação das séries válidas.

03 Não corra da série difícil

O resultado aparece quando a série válida realmente desafia o músculo.

04 Repita por 8 semanas

A evolução vem da repetição inteligente, não da troca constante.



A BASE DO TREINO

3 SÉRIES. MAS NÃO IGUAIS.

A maioria dos exercícios terá 3 séries. O primeiro exercício do treino pode ter 4 séries porque é o principal movimento do dia.

SÉRIE 1

Reconhecimento

Cerca de 12 repetições. Sinta a carga, ajuste a postura e encontre o caminho do movimento.

SÉRIE 2

Preparatória

Aumente a carga. Faça cerca de 8 a 10 repetições e prepare a série pesada.

SÉRIE 3

Válida

Carga alta, execução limpa e esforço real. Chegue perto da falha técnica.

Série válida é onde o treino acontece.



FORTE, MAS COM CONTROLE

FALHA TÉCNICA E DESCANSO

Falha técnica é quando você não consegue fazer outra repetição mantendo o padrão correto. Não é roubar, encurtar amplitude ou jogar o corpo.

O QUE CONTA

amplitude segura
descida controlada
músculo alvo trabalhando
carga desafiadora
0-1 rep em reserva

DESCANSO

Exercícios grandes	1:30 a 2:30 min
Isoladores	1:00 a 2:00 min
Sem fôlego?	espere mais
Objetivo	manter força e técnica

A série termina quando a técnica acaba.

Treinar pesado não é perder o controle. É chegar perto do limite sem abandonar o padrão do movimento.

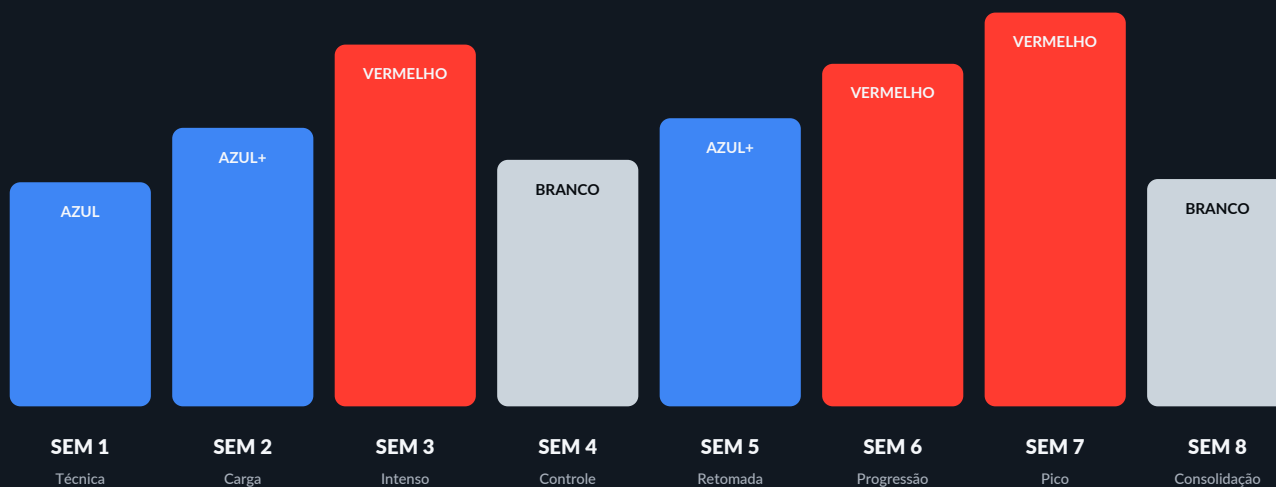


PLANO DE EVOLUÇÃO

8 SEMANAS, 3 INTENSIDADES

As cores indicam a intenção da semana. Azul para técnica e carga controlada, vermelho para intensidade e branco para consolidar.

CURVA DE INTENSIDADE DO CICLO



Regra do ciclo

Nas semanas vermelhas, as séries válidas ficam mais fortes. Nas semanas brancas, controle a carga e preserve a técnica.



ORGANIZAÇÃO SEMANAL

TREINO FEMININO 5X NA SEMANA

A semana prioriza glúteos e pernas com 3 estímulos, mas mantém superiores para equilíbrio, postura e definição.

SEG	GLÚTEO + POSTERIOR	foco em cadeia posterior
TER	SUPERIORES COMPLETO	costas + peito + ombros + braços
QUA	QUADRÍCEPS + GLÚTEO	volume para pernas
QUI	DESCANSO / CARDIO LEVE	recuperação ativa
SEX	GLÚTEO FOCO	tensão e isolamento
SÁB	SUPERIORES + ABDÔMEN	definição e postura
DOM	DESCANSO	recuperação

Prioridade não é exclusão: glúteo forte, corpo completo.



GLÚTEO + POSTERIOR

TREINO 1

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e série válida. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Elevação pélvica	4x	Segure 1 segundo no topo e desça sem perder controle.
Stiff	3x	Quadril para trás, coluna estável e posterior alongando.
Mesa flexora	3x	Contraia forte atrás da coxa e controle a volta.
Cadeira flexora	3x	Ajuste bem a máquina e evite jogar a carga.
Abdutor	3x	Abra com controle e segure a contração.
Panturrilha em pé	3x	Suba forte, segure no topo e desça alongando.

Dica Base Humana

Posterior forte e glúteo bem treinado começam com controle, amplitude e pausa no ponto certo.



SUPERIORES COMPLETO

TREINO 2

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e série válida. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Puxada aberta	4x	Desça os cotovelos e evite puxar apenas com os braços.
Remada baixa	3x	Peito alto, cotovelos para trás e volta controlada.
Supino máquina	3x	Escápulas firmes e ombros sem subir demais.
Desenvolvimento	3x	Suba forte e desça até o ponto seguro do ombro.
Elevação lateral	3x	Sem impulso. Ombro trabalha, lombar não.
Rosca + tríceps corda	3x	Cotovelos fixos e descida controlada.

Dica Base Humana

Superiores definidos melhoram postura, equilíbrio visual e qualidade do físico.



QUADRÍCEPS + GLÚTEO

TREINO 3

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e série válida. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Hack ou agachamento guiado	4x	Desça com amplitude segura e mantenha controle.
Leg press	3x	Maior amplitude possível sem tirar o quadril do banco.
Cadeira extensora	3x	Suba forte, segure no topo e desça devagar.
Afundo ou passada	3x	Passo firme, tronco controlado e amplitude consistente.
Abdutor	3x	Controle a abertura e não faça no impulso.
Panturrilha	3x	Movimento completo: sobe, segura e desce alongando.

Dica Base Humana

Pernas crescem quando carga, amplitude e execução trabalham juntas.



GLÚTEO FOCO

TREINO 4

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e série válida. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Elevação pélvica	4x	Carga alta com pausa no topo e controle na descida.
Búlgaro	3x	Desça com controle e mantenha o pé firme.
Cadeira abduzora	3x	Segure 1 segundo aberto e evite repetições rápidas.
Coice na polia	3x	Quadril estável e contração forte no final.
Extensão de quadril	3x	Não compense com lombar. Foque no glúteo.
Mesa flexora	3x	Controle a volta e mantenha tensão no posterior.

Dica Base Humana

Glúteo não precisa de pressa. Precisa de tensão, pausa e progressão.



SUPERIORES + ABDÔMEN

TREINO 5

Use a mesma lógica de séries: reconhecimento, preparatória e série válida. Primeiro exercício com 4 séries; demais com 3 séries.

EXERCÍCIO	SÉRIES	OBSERVAÇÃO TÉCNICA
Remada máquina	4x	Puxe com os cotovelos e mantenha o tronco estável.
Pulley frente	3x	Peito alto, cotovelos para baixo e controle na subida.
Supino inclinado máquina	3x	Empurre sem deixar o ombro dominar o movimento.
Elevação lateral	3x	Suba até a linha do ombro e desça devagar.
Tríceps corda	3x	Cotovelos fixos e abertura da corda no final.
Prancha ou abdominal máquina	3x	Contraia o abdômen e evite prender a respiração.

Dica Base Humana

Definição vem de treino completo, técnica consistente e progressão registrada.



DETALHES QUE MUDAM O TREINO

DICAS TÉCNICAS ESSENCIAIS

Use estas observações para transformar exercício em estímulo real. O objetivo é sentir o músculo certo trabalhando, com amplitude e controle.

Elevação pélvica

Suba forte, segure 1 segundo no topo e não hiperestenda a lombar.

Stiff

Quadril para trás, coluna estável e posterior alongando com controle.

Leg press

Maior amplitude possível com segurança. Qualidade antes do peso.

Abdutor

Controle a abertura e segure a contração. Não faça no impulso.

Extensora

Suba forte, segure no topo e desça devagar.

Superiores

Não use o corpo todo para mover carga. Ombro e escápulas precisam de controle.



O QUE TRAVA O RESULTADO

ERROS DO TREINO FEMININO

O treino não falha sozinho. O que mais trava resultado é falta de progressão, excesso de pressa e séries que nunca chegam perto de serem difíceis.

01 Treinar leve demais e chamar de série válida.

02 Trocar exercício toda semana.

03 Fazer meia amplitude para colocar mais peso.

04 Usar cardio demais e comer pouco demais.

05 Não anotar carga e repetições.

06 Fazer glúteo no impulso, sem controle no topo.

07 Ignorar superiores e criar desequilíbrio visual.

08 Dormir mal e culpar o treino.

Resultado vem de repetição bem feita com progressão.



BASEADO EM EVIDÊNCIA

A CIÊNCIA POR TRÁS

O guia usa princípios consolidados do treinamento de força: volume, frequência, carga, esforço, amplitude e descanso entre séries.

REFERÊNCIA

Volume semanal

Schoenfeld et al., 2017

Mais séries semanais tendem a aumentar o potencial de hipertrofia quando há recuperação.

REFERÊNCIA

Frequência

Schoenfeld et al., 2016

Treinar músculos mais de uma vez por semana ajuda a distribuir melhor o volume.

REFERÊNCIA

Carga e esforço

Morton et al., 2016; Schoenfeld et al., 2017

Cargas diferentes podem funcionar quando a série é feita com esforço alto.

REFERÊNCIA

Falha técnica

Grgic et al., 2022

Não precisa falhar em tudo, mas treinar perto da falha é uma ferramenta importante.

REFERÊNCIA

Amplitude e técnica

Kassiano et al., 2023; Wolf et al., 2023

Treinar com boa amplitude e controle pode favorecer o estímulo hipertrofico.

Material educativo. Em caso de dor, lesão ou limitação técnica, ajuste o exercício com orientação profissional.



EVOLUÇÃO COMEÇA PELA **BASE**

Use este guia por 8 semanas. Aprenda os movimentos, anote as cargas, controle cada repetição e faça as séries válidas com intenção real.

**TREINE FORTE.
MAS TREINE CERTO.**

SEGUIR @BASEHUMANA.FIT