

# FitForAll - Plano de 30 Dias Iniciante

## Programa completo, dia a dia

- Treino em casa Sem equipamento Acessível a todos
- 6 Foco em: resistência, força, condicionamento e hábito

#### Regras básicas:

- Treino: 15 a 30 minutos por dia
- Equipamento: só seu corpo (opcional: garrafas de água)
- Aquecimento e alongamento sempre no início e no fim
- Mantenha a hidratação
- Marque um ✓ por dia concluído

#### **17** Estrutura Semanal

- Seg, Qua, Sex: Treino de força
- Ter, Qui: Cardio + Core
- Sáb: Mobilidade / Recuperação ativa
- Dom: Descanso ou caminhada leve
- Plano Dia a Dia
- Semana 1 Acostumar o corpo

Dia	Treino
Dia 1	Corpo inteiro leve (3×10): Agachamento, Flexão ajoelhada, Abdominal, Prancha 20s
Dia 2	Cardio leve (3 rounds): Polichinelo, Corrida parada, Prancha alta, Elevação de joelhos
Dia 3	Força: Agachamento 3×12, Ponte 3×15, Flexão 3×8
Dia 4	Core + Cardio: Abdominal, Mountain climber, Prancha lateral 30s
Dia 5	Força leve + mobilidade: Afundo 2×10, Prancha 2×30s, Alongamento
Dia 6	Alongamento total
Dia 7	Descanso

## Semana 2 – Início da adaptação

Dia	Treino
Dia 8	Treino A (Corpo inteiro)
Dia 9	Cardio básico (3x): 30s Polichinelo / 30s corrida / 30s prancha
Dia 10	Treino B (Pernas e glúteos): Agachamento, Ponte, Subida em cadeira
Dia 11	Core: Bicicleta no ar, Abdominal canivete, Prancha lateral
Dia 12	Força leve (Superman, Afundo, Flexão)
Dia 13	Mobilidade + respiração
Dia 14	Caminhada leve 20min

### Semana 3 – Evolução

Dia	Treino
Dia 15	Treino C (Corpo inteiro intermediário): Agachamento salto, Flexão, Ponte 1 perna, Prancha 30s
Dia 16	Cardio + Core (circuito 4x): Mountain climber, Prancha, Corrida estacionária
Dia 17	Pernas e glúteos intenso
Dia 18	Core + Prancha
Dia 19	Full body leve
Dia 20	Yoga/Alongamento
Dia 21	Descanso

### Semana 4 – Consolidação

Dia	Treino
Dia 22	Treino D (resistência): 4×10 reps: Flexão, Agachamento, Ponte, Prancha
Dia 23	HIIT leve: 20s on / 10s off por 5min: Polichinelo, Burpee, Agacha e corre
Dia 24	Força (ponto fraco pessoal)
Dia 25	Abdômen total
Dia 26	Corpo inteiro + desafio: Faça 3 rounds de: 10 agachamentos + 5 flexões + 30s prancha
Dia 27	Alongamento geral
Dia 28	Caminhada leve ou dança

Dia	Treino
Dia 29	Repetir seu dia favorito
Dia 30	AVALIAÇÃO: Tire nova foto, meça cintura e compare com o Dia 1

### Ao final dos 30 dias...

- Você terá mais resistência, força e foco
- Terá criado o hábito da constância
- Estará pronto para avançar para um plano de 8 semanas ou incluir pesos