

NOME: DANILÓ PAES RIBEIRO
EMAIL: DANILOPAESRIBEIRO@GMAIL.COM
WHATSAPP: +55 (48) 9 9603-9999
CPF: 082.196.009-18

SEU TREINO DO **DESAFIO** **ATLETA HÍBRIDO**

ESTÁ PRONTO!

Fala Danilo!

Primeiro de tudo, obrigado por confiar no Time Híbrido para fazer parte dessa sua jornada de superação!

Aqui está o seu plano 100% personalizado, analisamos suas respostas da anamnese e mapeamos seu perfil. Com isso montamos um desafio de treinamento híbrido de 7 dias específico para você, focado em perder gordura e emagrecer, ajustado pro seu corpo (homem de 32 anos definido). Sua planilha de corrida foi elaborada para que você consiga criar base aeróbica e completar os primeiros 3 km correndo de forma contínua e confortável.

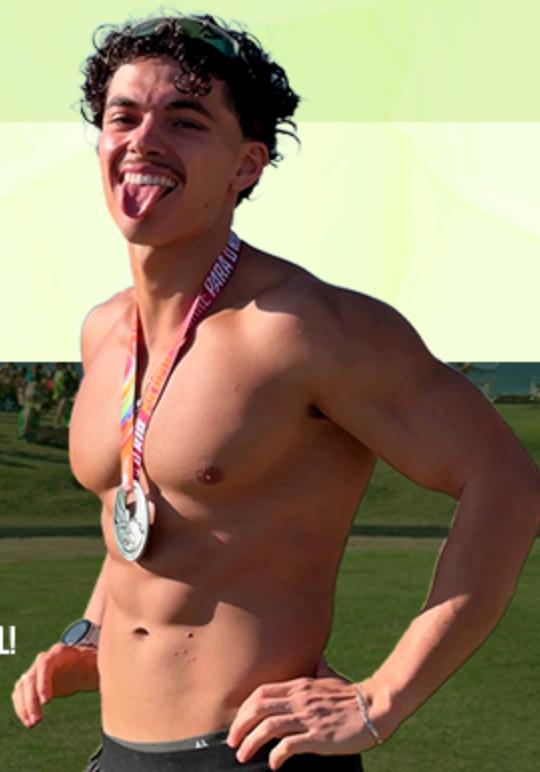
Já seu treino de musculação foi planejado para 5 dias por semana, com exercícios adequados ao seu nível e pensados para a estrutura da sua casa! Agora continue lendo pra entender melhor seu treino! Bora!

COMPARTILHE SUA JORNADA COM O
TIME HÍBRIDO

VOCÊ AGORA FAZ PARTE DO TIME MAIS BRAZO DO BRASIL. E A SUA EVOLUÇÃO MERECE SER VISTA. INSPIRE OUTROS ATLETAS E FORTALEÇA AINDA MAIS O NOSSO MOVIMENTO!

POSTE SUA ROTINA DE TREINOS
 MARQUE: @TIMEHIBRIDO

 AS POSTAGENS GANHAM REPOST NO PERFIL OFICIAL!
E AUMENTA SUA VISIBILIDADE DO SEU PERFIL!



NÃO SE PERCA! AQUI ESTÁ O SEU

SUMÁRIO DE TREINO

SEMANAL



CLIQUE ABAIXO PARA ROLAR
ATÉ A PÁGINA DESEJADA!



SUA AVALIAÇÃO FÍSICA	03
HISTÓRIA DO TIME HÍBRIDO	04
CONTROLE DE INTENSIDADE NA CORRIDA	05
CALCULADORA DE FCMÁX	06
CALCULADORA DE 1RM	07
CORRIDA - CRONOGRAMA	08
MUSCULAÇÃO - TREINO A	09
MUSCULAÇÃO - TREINO B	10
MUSCULAÇÃO - TREINO C	11
MUSCULAÇÃO - TREINO D	12
MUSCULAÇÃO - TREINO E	13
COMUNIDADE TIME HÍBRIDO	14



AVISO: ESTA PLANILHA É DE USO PESSOAL E INTRANSFERÍVEL.
É PROIBIDO COMPARTILHAR, REVENDER OU REPRODUZIR ESTE CONTEÚDO.



ACOMPANHE SUA EVOLUÇÃO FÍSICA



VEJA SUA **AVALIAÇÃO CORPORAL COMPLETA**, COM SEU PERCENTUAL DE GORDURA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E CLASSIFICAÇÃO ATUAL.

🧠 ENTENDA **ONDE VOCÊ ESTÁ** E PRA **ONDE VOCÊ PODE EVOLUIR** COM O TREINO HÍBRIDO.

💡 AQUI VOCÊ VAI TER CLAREZA DA SUA **COMPOSIÇÃO CORPORAL HOJE**, E UMA **META REAL E ALCANÇÁVEL** PRA TRANSFORMAR SEU CORPO COM ESTRATÉGIA, E UM CAMINHO TRAÇADO!

[VER MINHA AVALIAÇÃO FÍSICA COMPLETA](#)



QUEM SÃO OS RESPONSÁVEIS PELOS TREINOS DO **TIME HÍBRIDO?**

POR TRÁS DO SEU TREINO, TEM
HISTÓRIA DE VERDADE,
PROPÓSITO, RESPONSABILIDADE
E EXPERIÊNCIA.

TUDO COMEÇOU QUANDO
WILLIAN FOLSTER, TREINADOR DO
VICTOR PARETO, DESENVOLVEU A
METODOLOGIA DO **TREINO HÍBRIDO**,
UNINDO O MELHOR DA CORRIDA COM A
MUSCULAÇÃO, DE UM JEITO
ESTRATÉGICO E SEGURÔ.



EU, **VICTOR**, TESTEI TUDO NA PRÁTICA COMO ATLETA. E JUNTOS,
PERCEBEMOS QUE ISSO **FUNCIONAVA DE VERDADE**.

A PARTIR DAÍ, NASCEU O TIME HÍBRIDO. UM MOVIMENTO PRA LEVAR ESSA METODOLOGIA
TRANSFORMADORA PRA MILHARES DE PESSOAS. HOJE, SOMOS UMA COMUNIDADE COM **+40 MIL**
JACARÉS EM TODO O BRASIL — TODOS EVOLUINDO COM ESSA MESMA METODOLOGIA DE TREINO!



WILLIAN CARLOS FOLSTER
CREF - SC 025279.

RESPONSÁVEL TÉCNICO PELOS TREINOS DO TIME HÍBRIDO!

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA EM
MUSCULAÇÃO, CORRIDA E PERFORMANCE. WILLIAN MONTA **TODAS AS PLANILHAS,**
CICLOS E ESTRATÉGIAS DE PROGRESSÃO QUE VOCÊ ESTÁ USANDO AQUI, E ACOMPANHA
DE PERTO A GRAVAÇÃO DOS VÍDEOS EXPLICATIVOS SEMPRE COM BASE NA CIÊNCIA DO
MOVIMENTO E CUIDADO REAL COM CADA DETALHE.

TODO O CONTEÚDO DESTA PLANILHA FOI MONTADO COM MUITO CUIDADO
POR PROFISSIONAIS DA NOSSA EQUIPE, COM **ACOMPANHAMENTO TÉCNICO DE**
UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA REGISTRADO NO CREF.

MESMO ASSIM, VALE LEMBRAR: ESSA PLANILHA TEM **CARÁTER INFORMATIVO** E NÃO SUBSTITUI O **ACOMPANHAMENTO PRESENCIAL** COM UM PROFESIONAL DA SAÚDE.

ANTES DE INICIAR QUALQUER ROTINA DE TREINOS, É SEMPRE BOM FAZER UM
CHECK-UP MÉDICO.

USE COM RESPONSABILIDADE E BORA METER O SHAPE E CORRER RÁPIDO!



COMO MEDIR A INTENSIDADE DO TREINO:



CONTROLE DE INTENSIDADE (CORRIDA)

**Zonas de Esforço e Frequência
Cardíaca Máxima (%FCmáx)**

Nós controlamos e ajustamos a intensidade do treino pelas **Zonas de Esforço (Z1 a Z5)** e pelo **Percentual da Frequência Cardíaca Máxima (%FCmáx)**.

Time Híbrido

Com frequencímetro: Avalie a intensidade usando as Zonas de Esforço segundo o %FCmáx.

Sem frequencímetro: Avalie a intensidade usando sinais fisiológicos como respiração, capacidade de falar e sensação de esforço.

ZONAS DE ESFORÇO:

Z1 (Zona de Recuperação - Muito leve): Respiração tranquila, capaz de conversar normalmente, esforço muito leve, frequência cardíaca baixa (50-60% FCmáx).

Z2 (Zona Aeróbia - Leve): Respiração levemente aumentada, possível de conversar, esforço leve, frequência cardíaca levemente aumentada (60-70% FCmáx).

Z3 (Zona Limiar - Moderado): Respiração mais acelerada, conversa com dificuldade, esforço moderado, frequência cardíaca moderada (70-85% FCmáx).

Z4 (Zona Anaeróbia - Pesado): Respiração ofegante, improvável conversar, esforço pesado, frequência cardíaca alta (85-95% FCmáx).

Z5 (Zona Máxima - Severo): Respiração muito ofegante e frequente, esforço severo e insustentável por longos períodos, frequência cardíaca máxima (95-100% FCmáx).



Para saber suas zonas de esforço e otimizar seus treinos, use nossa ferramenta exclusiva:

Clique aqui para calcular sua FCmáx com a calculadora do Time Híbrido e descubra suas zonas personalizadas!

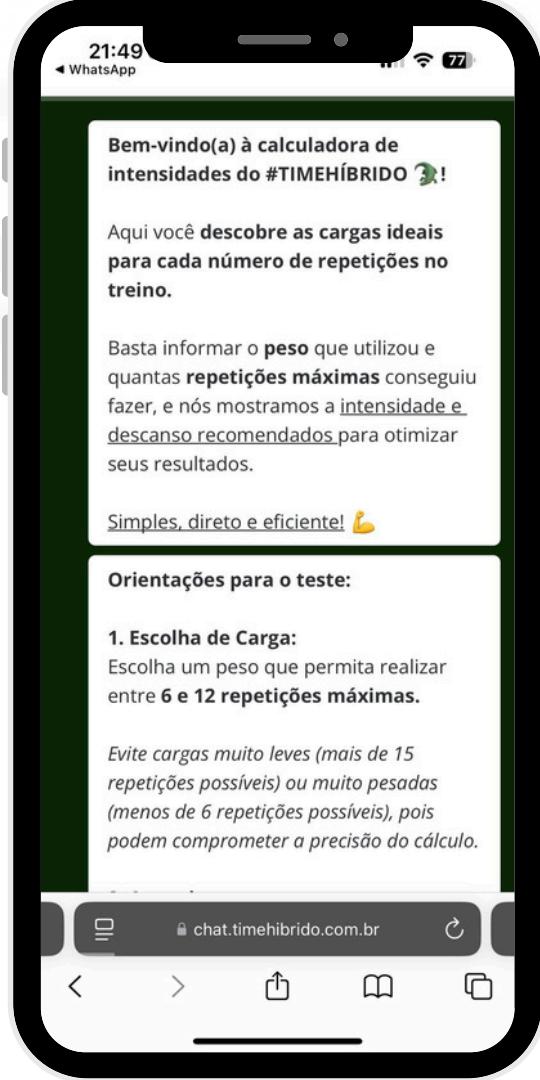


COMO MEDIR A INTENSIDADE DOS SEUS TREINOS DE MUSCULAÇÃO:

NOS DO TIME HÍBRIDO DESENVOLVEMOS UMA CALCULADORA DE RM (REPETIÇÕES MÁXIMAS).

Onde nela, você irá colocar o **peso** que realiza sua série e quantas **repetições**, e automaticamente, a calculadora te entregará uma projeção da progressão de cargas de maneira **TOTALMENTE segura e confiável!**

Time Híbrido



Para saber exatamente sua progressão de cargas e otimizar seus treinos, utilize nossa ferramenta exclusiva:

Clique aqui para calcular seu RM com a calculadora do Time Híbrido e descubra suas cargas dos exercícios!

⚠ Importante saber :)

Todo o conteúdo dessa planilha foi montado com muito cuidado por profissionais da nossa equipe, e os vídeos explicativos com acompanhamento técnico de um profissional de Educação Física registrado no CREF — CREF-SC 025279.

Mesmo assim, vale lembrar: essa planilha tem caráter informativo e não substitui o acompanhamento presencial com um profissional da saúde. Antes de iniciar qualquer rotina de treinos, é sempre bom fazer um check-up médico. Use com responsabilidade e bora treinar! 💪

CORRIDA

**AQUECIMENTO
DINÂMICO****VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#)**INTERVALADO 1:3
MODERADO****VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#)**3ª**
FEIRA**1x**
Z1
5 MIN**7x**
Z3
30 SEG**1x**
Z1
90 SEG**1x**
Z1
5 MIN**INTERVALADO 1:2
MODERADO****VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#)**5ª**
FEIRA**1x**
Z1
5 MIN**7x**
Z3
45 SEG**1x**
Z1
90 SEG**1x**
Z1
5 MIN**INTERVALADO 1:1
MODERADO****VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#)**SÁB****1x**
Z1
5 MIN**7x**
Z3
1 MIN**1x**
Z1
1 MIN**1x**
Z1
5 MIN**FREQUÊNCIA CARDÍACA****Z1** 50% - 59% FCMÁX**Z2** 60% - 69% FCMÁX**Z3** 70% - 79% FCMÁX**Z4** 80% - 89% FCMÁX**Z5** 90% - 95% FCMÁX

MUSCULAÇÃO

TREINO A

PEITO, OMBRO E TRÍCEPS

BLOCO 01 - AQUECIMENTO

AQUECIMENTO/MOBILIDADE PRÉ TREINO DE SUPERIORES

 Intervalo: 1 Min

 VÍDEO EXPLICATIVO
[Clique para assistir](#) 

BLOCO 02 - BI-SET

3 X 15 FLEXÃO NO SOLO + 15 ELEVAÇÃO LATERAL

 Intervalo: 90 Seg

 VÍDEO EXPLICATIVO
[Clique para assistir](#) 

BLOCO 03 - BI-SET

3 X 15 CRUCIFIXO RETO + 15 ELEVAÇÃO FRONTAL

 Intervalo: 90 Seg

 VÍDEO EXPLICATIVO
[Clique para assistir](#) 

BLOCO 04 - BI-SET

3 X 15 FLEXÃO INCLINADA C/ MOCHILA + 15 FLEXÃO MILITAR

 Intervalo: 90 Seg

 VÍDEO EXPLICATIVO
[Clique para assistir](#) 

BLOCO 05 - META DE REPETIÇÃO

3 X 15 TRÍCEPS TESTA

 Intervalo: 45 Seg

 VÍDEO EXPLICATIVO
[Clique para assistir](#) 

TIME HÍBRIDO

UMA COMUNIDADE DE PESSOAS QUE VIVEM O ESTILO
DE VIDA HÍBRIDO PARA TRANSFORMAR SEU
CORPO E MENTE!

MUSCULAÇÃO

TREINO B

MEMBROS INFERIORES

BLOCO 01 - AQUECIMENTO

FLEXIBILIDADE E
MOBILIDADE INFERIORES



3 X 15 AGACHAMENTO C/ PESO DO CORPO

Intervalo: 45 Seg



BLOCO 02 - BI-SET

3 X 15 AGACHAMENTO LIVRE + 1 MIN CADEIRA NA PAREDE C/ ISO

Intervalo: 90 Seg



BLOCO 03 - META DE REPETIÇÃO

3 X 15 AVANÇO ALTERNADO (CADA LADO)

Intervalo: 45 Seg



BLOCO 04 - META DE REPETIÇÃO

3 X 15 ELEVAÇÃO PÉLVICA

Intervalo: 45 Seg



BLOCO 05 - BI-SET

3 X 45 SEG PRANCHA INVERTIDA + 15 PASSADA (CADA LADO)

Intervalo: 90 Seg



BLOCO 06 - META DE REPETIÇÃO

3 X 15 AGACHAMENTO SUMÔ

Intervalo: 45 Seg



MUSCULAÇÃO TREINO C COSTAS E BÍCEPS

BLOCO 01 - AQUECIMENTO

AQUECIMENTO/MOBILIDADE PRÉ TREINO DE SUPERIORES

 Intervalo: **1 Min**

 **VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#) 

BLOCO 02 - BI-SET

3 X 15 PUXADA ALTA (ADAPTADO C/ TOALHA) + 15 SERROTE

 Intervalo: **90 Seg**

 **VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#) 

BLOCO 03 - BI-SET

3 X 15 CRUCIFIXO INVERTIDO + 15 REMADA CURVADA

 Intervalo: **90 Seg**

 **VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#) 

BLOCO 04 - BI-SET

3 X 15 ROSCA BÍCEPS + 15 ENCOLHIMENTO

 Intervalo: **90 Seg**

 **VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#) 

BLOCO 05 - BI-SET

3 X 15 BÍCEPS MARTELO (ADAPTADO C/ TOALHA)

 Intervalo: **45 Seg**

 **VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#) 

TIME HÍBRIDO

UMA COMUNIDADE DE PESSOAS QUE VIVEM O ESTILO
DE VIDA HÍBRIDO PARA TRANSFORMAR SEU
CORPO E MENTE!

MUSCULAÇÃO **TREINO D**

HIIT ABDOMINAL

BLOCO 01 - REALIZAR 2 VEZES

20 SEG | ABDOMINAL CRUNCH

 Intervalo: **10 Seg**

20 SEG | ELEVAÇÃO PERNAS C/ JOELHO FLEXIONADO

 Intervalo: **10 Seg**

20 SEG | ABDOMINAL REMADOR

 Intervalo: **10 Seg**

20 SEG | PRANCHA ABDOMINAL

 Intervalo: **10 Seg**

20 SEG | ABDOMINAL CRUNCH

 Intervalo: **10 Seg**

20 SEG | ELEVAÇÃO PERNAS C/ JOELHO FLEXIONADO

 Intervalo: **10 Seg**

20 SEG | ABDOMINAL REMADOR

 Intervalo: **10 Seg**

20 SEG | PRANCHA ABDOMINAL

 Intervalo: **10 Seg**



VÍDEO EXPLICATIVO

Clique para assistir



MUSCULAÇÃO TREINO E CIRCUITO FUNCIONAL

BLOCO 01 - REALIZAR 5 VEZES

15 REP | AGACHAMENTO COM SALTO

 **Intervalo: 1 Min**

15 REP | REMADA NO TRX

 **Intervalo: 90 Seg**

15 REP | RECUO ALTERNADO

 **Intervalo: 90 Seg**

15 REP | FLEXÃO NO SOLO

 **Intervalo: 90 Seg**

15 REP | SUPERMAN

 **Intervalo: 2 Min**

 **VÍDEO EXPLICATIVO**
[Clique para assistir](#)



TIME HÍBRIDO

UMA COMUNIDADE DE PESSOAS QUE VIVEM O ESTILO
DE VIDA HÍBRIDO PARA TRANSFORMAR SEU
CORPO E MENTE!

PARABÉNS

POR COMPLETAR O DESAFIO

ATLETA HÍBRIDO

VOCÊ MOSTROU QUE ESTÁ PRONTO(A) PRA IR ALÉM.
DURANTE ESSES 7 DIAS, VOCÊ APPLICOU NOSSA METODOLOGIA E
JÁ INICIOU SUA TRANSFORMAÇÃO!

 CHEGOU O MOMENTO DE **ENTRAR PRA COMUNIDADE TIME HÍBRIDO**
E DAR CONTINUIDADE NOS SEUS TREINOS COM CONSISTÊNCIA,
ACOMPANHAMENTO E EVOLUÇÃO AINDA MAIOR.



AO ENTRAR NA COMUNIDADE, VOCÊ RECEBE:



TREINOS HÍBRIDOS NOVOS COM AJUSTES SEMANAIS

(CORRIDA + MUSCULAÇÃO)



ACOMPANHAMENTO CONTÍNUO COM EVOLUÇÃO PROGRAMADA



GRUPO FECHADO COM ATLETAS HÍBRIDOS DE TODO O BRASIL



SUporte e ORIENTAÇÃO PARA MANTER O FOCO NO SEU OBJETIVO



ACESSO A CONTEÚDOS, DESAFIOS E ENCONTROS EXCLUSIVOS



VOCÊ JÁ DEU O **PRIMEIRO PASSO**.
AGORA É HORA DE SEGUIR FIRME COM UM TIME QUE TE
PUXA PRA **CIMA** TODOS OS DIAS.

**CLIQUE AQUI PRA
ENTRAR NA COMUNIDADE**