

TREINO DE CALISTENIA MILITAR EM CASA

Um plano de 4 semanas com o peso do corpo, montado do jeito que o exército forma soldados: movimentos simples, constância total e progressão semana a semana. Sem academia e sem nenhum equipamento além de uma barra fixa (opcional).

NÍVEL: INICIANTE-INTERMEDIÁRIO **DURAÇÃO:** 4 SEMANAS · 4 DIAS/SEMANA

TEMPO: 25-35 MIN POR SESSÃO

Plano grátis de www.militarycalisthenicsmen.com · Versão guiada: app Military Calisthenics para iPhone e Android

O QUE É UM TREINO DE CALISTENIA MILITAR?

RESPOSTA CURTA

Um treino de calistenia militar é um plano de exercícios com o peso do corpo organizado como nas forças armadas: dias fixos de empurrar, puxar, pernas e core, séries e repetições definidas, descansos curtos e progressão semanal. Dá para fazer em casa, em 25-35 minutos e sem máquinas.

A diferença para "fazer umas flexões quando lembra" está em três coisas:

- **É programado, não improvisado.** Cada dia tem um objetivo e um volume certo. Você não "faz um pouco de exercício": cumpre uma missão.

- **Progride.** O treino que pesou na semana 1 deve ficar tranquilo na semana 3, então o plano fica mais difícil junto com você.
- **Treina a sua capacidade de trabalho.** Descansos curtos ensinam você a continuar gerando força mesmo cansado, que é exatamente o que os testes físicos militares medem.

Este treino de calistenia militar foi pensado para homens que querem ganhar força no tronco, resistência e um físico atlético treinando em casa. Mesmo assim, serve para qualquer pessoa: os exercícios e as regras são os mesmos.

NOTA DE CAMPO

Constância é tudo. Quatro sessões de meia hora por semana durante quatro semanas valem mais que qualquer plano "perfeito" que você abandona em dez dias. Agende suas missões como compromissos.

Dúvidas sobre algum movimento das tabelas? Veja a técnica de cada um em [Calistenia militar: o que é e como fazer](#) e no [guia de exercícios \(English\)](#). Se você tem lesões ou alguma condição médica, fale com seu médico antes de começar.

COMO A SEMANA É ORGANIZADA?

Você treina **4 dias por semana**, por exemplo segunda, terça, quinta e sábado. Cada dia tem um foco diferente, então cada grupo muscular descansa pelo menos 48 horas enquanto você treina quase todo dia:

CALENDÁRIO SEMANAL DE MISSÕES

DIA	MISSÃO	MÚSCULOS PRINCIPAIS
Dia 1	Empurrar	Peito, ombros, tríceps
Dia 2	Pernas	Quadríceps, glúteos, posteriores, panturrilhas
Dia 3	Descanso / caminhada	Recuperação
Dia 4	Puxar	Costas, bíceps, deltoide posterior
Dia 5	Descanso	Recuperação
Dia 6	Core + condicionamento	Abdômen, oblíquos, lombar, fôlego
Dia 7	Descanso	Recuperação

Não tem barra fixa? No dia de puxar, troque a barra pela remada no batente da porta ou pela remada debaixo de uma mesa firme. A tabela completa de substituições está mais abaixo.

O AQUECIMENTO DE 5 MINUTOS (EM TODA SESSÃO)

No exército ninguém pula o aquecimento, e você também não. Faça antes de cada missão:

1. **Polichinelos** — 60 segundos
2. **Círculos de braço** — 20 para frente e 20 para trás
3. **Bom-dia com o peso do corpo** (inclinar o quadril com as costas retas) — 15 repetições
4. **Agachamento profundo parado** — 30 segundos
5. **Flexão escapular** — 10 repetições
6. **Skipping (joelhos altos)** — 30 segundos

SEMANAS 1-2: CONSTRUIR A BASE

Objetivo: dominar a técnica de cada movimento e acumular volume. Descanse **60-90 segundos** entre as séries e deixe 2-3 repetições "no tanque" em cada série: você deve terminar cansado, não destruído.

DIA 1 – MISSÃO DE EMPURRAR

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	FÁCIL DEMAIS? / DIFÍCIL DEMAIS?
Flexão	4	8-15	Flexão declinada / com joelhos apoiados
Flexão pike	3	6-10	Pés elevados / mãos num banco
Mergulho na cadeira	3	10-15	Pernas esticadas / joelhos dobrados
Flexão diamante	2	6-12	Pegada normal se ficar pesado demais
Prancha com toque no ombro	2	20 toques	Mais devagar para mais dificuldade

DIA 2 – MISSÃO DE PERNAS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	AJUSTE
Agachamento	4	15-25	Com salto / agachamento até a cadeira
Afundo alternado	3	10 por perna	Com salto / afundo parado
Ponte de glúteo	3	15-20	Ponte com uma perna
Elevação de panturrilha	3	20-25	Com uma perna
Cadeirinha na parede	2	30-60 s	Diminua o tempo se precisar

DIA 4 – MISSÃO DE PUXAR

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	AJUSTE
Barra fixa (ou remada no batente da porta)	4	3-8	Negativas se não chegar a 3
Barra supinada (ou remada debaixo da mesa)	3	3-8	Com elástico / negativas
Elevação Y-T-W deitado de bruços	3	8 de cada letra	Pausa de 2 s em cima
Anjo invertido deitado de bruços	2	12-15	Ritmo lento
Suspensão na barra	2	20-45 s	Braços dobrados para mais dificuldade

DIA 6 – MISSÃO DE CORE + CONDICIONAMENTO

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS / TEMPO	AJUSTE
Prancha	3	30–60 s	Mochila com peso nas costas / joelhos apoiados
Elevação de pernas	3	10–15	Pendurado na barra / joelhos dobrados
Giro russo	3	20 no total	Pés no ar
Escalador (mountain climber)	3	30 s	Ritmo de sprint / ritmo constante
Burpee (final)	3	10	Versão sem flexão

SEMANAS 3–4: FASE DE INTENSIDADE

A estrutura da semana é a mesma, mas com três mudanças:

1. **Reduza o descanso para 45–60 segundos.** A densidade é a ferramenta de progressão favorita do treino militar.
2. **Some uma série** aos dois primeiros exercícios de cada missão.
3. **Suba uma variação por missão.** Flexão → flexão declinada. Agachamento → agachamento com salto. Prancha → prancha com toque no ombro. A barra fixa continua sendo barra fixa: o objetivo é somar mais repetições no total do que na semana anterior.

Assim ficam as quatro missões (os exercícios que não aparecem como alterados continuam iguais às semanas 1–2):

DIA 1 – EMPURRAR (SEMANAS 3-4)

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	MUDANÇA
Flexão declinada	5	8-12	Variação mais difícil + 1 série
Flexão pike	4	6-10	+ 1 série
Mergulho na cadeira	3	10-15	Igual, menos descanso
Flexão diamante	2	6-12	Igual, menos descanso
Prancha com toque no ombro	2	20 toques	Igual, menos descanso

DIA 2 – PERNAS (SEMANAS 3-4)

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	MUDANÇA
Agachamento com salto	5	12-20	Variação mais difícil + 1 série
Afundo alternado	4	10 por perna	+ 1 série
Ponte de glúteo	3	15-20	Igual, menos descanso
Elevação de panturrilha	3	20-25	Igual, menos descanso
Cadeirinha na parede	2	45-60 s	Mais tempo

DIA 4 – PUXAR (SEMANAS 3-4)

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	MUDANÇA
Barra fixa (ou remada no batente da porta)	5	3-8	+ 1 série; supere seu total semanal
Barra supinada (ou remada debaixo da mesa)	4	3-8	+ 1 série
Elevação Y-T-W deitado de bruços	3	8 de cada letra	Igual, menos descanso
Anjo invertido deitado de bruços	2	12-15	Igual, menos descanso
Suspensão na barra	2	30-45 s	Mais tempo

DIA 6 – CORE + CONDICIONAMENTO (SEMANAS 3-4)

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS / TEMPO	MUDANÇA
Prancha com toque no ombro	4	30-60 s	Variação mais difícil + 1 série
Elevação de pernas	4	10-15	+ 1 série
Giro russo	3	20 no total	Igual, menos descanso
Escalador (mountain climber)	3	30 s	Igual, menos descanso
Burpee (final)	3	10	Igual, menos descanso

COMO SABER SE VOCÊ EVOLUIU? O TESTE FINAL

No último sábado, no lugar da missão de core, faça o **teste de formatura** e anote seus números. Se quiser medir sua evolução com precisão, faça também antes de começar a semana 1.

TESTE DE FORMATURA

TESTE	COMO MEDIR	ANTES DE COMEÇAR	SEMANA 4
Flexões	Máximo em 2 minutos, técnica completa	----	----
Agachamentos	Máximo em 2 minutos	----	----
Barras (ou remadas)	Máximo em uma série, sem balanço	----	----
Prancha	Tempo máximo com o corpo reto	----	----

Esses quatro números são a sua linha de base. No próximo ciclo, o objetivo é superá-los. Se você registrar no app, vê a evolução de cada recorde num gráfico.

QUANDO PASSAR PARA UMA VARIAÇÃO MAIS DIFÍCIL? REGRAS DE PROGRESSÃO

Leia isto duas vezes, porque aqui está a diferença entre evoluir e estagnar:

- **Chegou ao topo da faixa em todas as séries?** Passe para a variação mais difícil na próxima sessão.
- **Não chega ao mínimo da faixa?** Volte para a variação mais fácil. Sem ego: uma repetição completa vale mais que três pela metade.

- **Duas sessões ruins seguidas?** Falta recuperação. Revise seu sono e sua alimentação antes de culpar o plano.
- **Nunca treine os mesmos músculos dois dias seguidos.** O calendário já resolve isso; não compense dias perdidos acumulando missões.
- **A técnica manda.** Corpo reto na flexão, joelhos alinhados no agachamento, sem balanço na barra. Se a técnica quebrou, a série acabou.

DEPOIS DA SEMANA 4

Repita o ciclo com variações mais difíceis e menos descanso, e tente superar suas marcas do teste final. Quando quiser tudo programado (calendário, vídeos, recordes e promoções de patente), é exatamente isso que o app faz.

DÁ PARA FAZER TREINO MILITAR EM CASA SEM EQUIPAMENTO?

Sim. Todo o **treino militar em casa** deste plano pode ser feito só com o chão, uma cadeira firme e uma mesa resistente. O único movimento difícil de substituir é a puxada vertical (barra fixa), e para ele estas são as melhores opções:

SUBSTITUIÇÕES SEM EQUIPAMENTO

EXERCÍCIO ORIGINAL	SUBSTITUIÇÃO EM CASA	COMO FAZER
Barra fixa	Remada no batente da porta	Segure os dois lados do batente, incline o corpo para trás e puxe o peito em direção à porta
Barra supinada	Remada debaixo da mesa	Deitado debaixo de uma mesa firme, segure a borda e suba o peito com o corpo reto
Suspensão na barra	Super-homem parado	De bruços, tire braços e pernas do chão e segure 20-30 s
Elevação de pernas pendurado	Elevação de pernas deitado	Lombar colada no chão, desça as pernas devagar
Mergulho na cadeira	Mergulho na beira da cama ou num degrau	Mais baixo e mais estável; mesmas repetições

Sempre confira se a mesa ou a cadeira aguenta seu peso antes de usar. E se for investir em alguma coisa, que seja uma barra fixa de porta: é barata, instala sem ferramentas e amplia muito o trabalho de costas e bíceps. Para mais opções sem equipamento, veja o guia [No-Equipment Bodyweight Workout \(English\)](#).

PERGUNTAS FREQUENTES SOBRE O TREINO DE CALISTENIA MILITAR

Quanto tempo deve durar uma sessão de calistenia militar?

—

Entre 20 e 40 minutos. O treino militar prioriza a densidade: mais trabalho de qualidade em menos tempo. As missões deste treino duram de 25 a 35 minutos, com o aquecimento incluído.

Posso fazer este treino sem barra fixa? —

Sim. Troque a barra pela remada no batente da porta, pela remada debaixo de uma mesa firme ou pela elevação Y-T-W de bruços (a [tabela de substituições](#) está acima). Compre uma barra assim que puder: a puxada vertical é o movimento mais difícil de substituir.

O que eu faço depois das 4 semanas? —

Repita o ciclo com variações mais difíceis, mais repetições ou menos descanso, e tente superar suas marcas do teste final. Se preferir tudo programado, o app Military Calisthenics Men organiza programas de várias semanas como missões e registra seus recordes.

Este treino ganha músculo ou só resistência? —

Os dois. As semanas 1 e 2 constroem uma base de volume (resistência) e as semanas 3 e 4 trazem variações mais difíceis perto da falha, o que desenvolve força e músculo. Coma proteína suficiente e durma pelo menos 7 horas.

O treino de calistenia militar é grátis? Tem PDF? —

Sim. O treino completo está nesta página, sem cadastro nem e-mail, e você pode [baixar o PDF grátis](#) para imprimir ou salvar no celular.