

BUMBUMFLIX

• NÍVEL INICIANTE

MATERIAL 6.2 · PLANILHA DE TREINO

GLÚTEO 2X/SEMANA · ACADEMIA

Duas sessões por semana, com pelo menos um dia de descanso entre elas. É a porta de entrada do método: simples, direto e fácil de manter na rotina.

📅 2x/semana

📍 Academia

📅 8 semanas

🕒 25-40 min/treino

“

O CORPO CONQUISTA O QUE A MENTE ACREDITA. CUIDE DO SEU CORPO — É O ÚNICO LUGAR QUE VOCÊ TEM PARA VIVER.

— JIM ROHN



COMO USAR ESTA PLANILHA

Faça os treinos na ordem (A, B, C...), **2 vezes por semana**, com pelo menos um dia de descanso entre eles. Cada exercício mostra quantas séries e repetições fazer e quanto descansar. Anote a carga que você usou e marque cada série concluída. Siga assim por 8 semanas — e, sempre que um exercício ficar fácil, aumente um pouco a carga ou as repetições. Antes de treinar, leia o [Guia de Uso](#).

SEUS TREINOS

Cada treino começa com a Pré-Ativação e segue para o Treino Principal. Tempo total: 25 a 40 minutos.

A

TREINO A – GLÚTEO FORTE

VOLUME E EMPINAMENTO

 PRÉ-ATIVAÇÃO · 5 MIN

Acorda o bumbum antes do treino pesado. Faça um exercício após o outro, 2 voltas, descansando só ao final de cada volta.



AQUECE 1

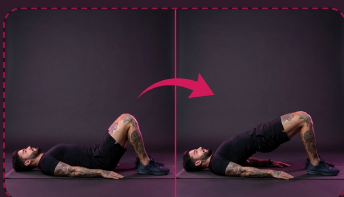
CAMINHADA LATERAL COM BANDA

GLÚTEO LATERAL

- ◆ Banda acima dos joelhos, joelhos semiflexionados
- ◆ Passos largos para o lado, tronco firme
- ◆ Mantenha a banda esticada o tempo todo

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES



AQUECE 2

PONTE DE GLÚTEO

GLÚTEO

- ◆ Pés na largura do quadril, calcanhares firmes
- ◆ Suba o quadril apertando o bumbum lá em cima
- ◆ O movimento vem do quadril, não das costas

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES



AQUECE 3

FROG PUMP

GLÚTEO

- ◆ Plantas dos pés unidas, joelhos bem abertos
- ◆ Suba o quadril apertando forte o bumbum
- ◆ Isola muito o glúteo – sinta ele trabalhar

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES

Faça os exercícios na ordem. Anote a carga usada – na próxima vez, tente fazer um pouco mais.



EXERCÍCIO 01
ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA

GLÚTEO

- ◆ Costas na parte alta do banco, barra na dobra do quadril
- ◆ Empurre o chão com os calcanhares
- ◆ Aperte o bumbum lá em cima por 1 segundo

4 séries de 10-12 reps Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 02
AGACHAMENTO SUMO

GLÚTEO + COXA

- ◆ Pés mais abertos, pontas viradas para fora
- ◆ Empurre o chão para os lados com os pés
- ◆ Desça com o peito aberto e as costas retas

4 séries de 10-12 reps Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 03
STIFF

POSTERIOR + GLÚTEO

- ◆ Costas sempre retas — se curvar, desça menos
- ◆ Empurre o bumbum para trás, não abaixe o tronco
- ◆ Joelhos só um pouco dobrados e firmes

4 séries de 10-12 reps Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 04

KICKBACK NO CABO

GLÚTEO

- ◆ Empurre a perna para trás, não chute para cima
- ◆ Tronco firme, sem curvar as costas
- ◆ Aperte o bumbum no fim do movimento

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____

SÉRIES

 PRÉ-ATIVAÇÃO · 5 MIN

Acorda o bumbum antes do treino pesado. Faça um exercício após o outro, 2 voltas, descansando só ao final de cada volta.



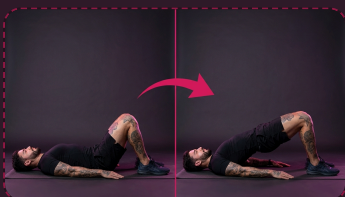
AQUECE 1

CAMINHADA LATERAL COM BANDA

GLÚTEO LATERAL

- ◆ Banda acima dos joelhos, joelhos semiflexionados
- ◆ Passos largos para o lado, tronco firme
- ◆ Mantenha a banda esticada o tempo todo

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES 

AQUECE 2

PONTE DE GLÚTEO

GLÚTEO

- ◆ Pés na largura do quadril, calcanhares firmes
- ◆ Suba o quadril apertando o bumbum lá em cima
- ◆ O movimento vem do quadril, não das costas

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES 

AQUECE 3

FROG PUMP

GLÚTEO

- ◆ Plantas dos pés unidas, joelhos bem abertos
- ◆ Suba o quadril apertando forte o bumbum
- ◆ Isola muito o glúteo – sinta ele trabalhar

15-20 reps Faça 2 voltas. Sem descanso entre os exercícios.

SÉRIES

Faça os exercícios na ordem. Anote a carga usada – na próxima vez, tente fazer um pouco mais.



EXERCÍCIO 01
ELEVAÇÃO PÉLVICA NO SMITH

GLÚTEO

- ◆ Mais seguro para colocar o peso sozinha
- ◆ Pés à frente, barra na dobra do quadril
- ◆ Suba até o tronco ficar reto, na horizontal

4 séries de **10-12 reps** Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 02
AFUNDO REVERSO

GLÚTEO

- ◆ Passo para trás, tronco um pouco inclinado à frente
- ◆ Desça o joelho de trás em direção ao chão
- ◆ Suba empurrando com o calcanhar da frente

3-4 séries de **10-12 reps por perna** Descanse 60 a 90 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 03
CADEIRA ABDUTORA

GLÚTEO LATERAL

- ◆ Incline o tronco um pouco à frente
- ◆ Abra as pernas com força e segure 1 segundo
- ◆ Volte devagar, sem deixar o peso bater

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____ SÉRIES



EXERCÍCIO 04

ABDUÇÃO EM PÉ COM BANDA

GLÚTEO LATERAL

- ◆ Banda nos tornozelos, mantenha o tronco reto
- ◆ Abra a perna para o lado sem virar o pé
- ◆ Volte devagar, segurando a banda esticada

3-4 séries de **15-20 reps** Descanse 45 a 60 segundos entre as séries.

CARGA _____

SÉRIES

BUMBUMFLIX

BumbumFlix · Método Sequência Ativadora · Murilo Herbst – Personal Trainer (CREF)

Módulo 6 – Planilhas de Treino · Programa de 8 Semanas