



Controle de Treino

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **controle-de-treino.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, ajuste os grupos musculares, as fichas (A, B, C...), a meta de dias de treino e o peso desejado.
2. Em Treinos, lance cada exercício do dia: ficha, exercício, grupo, séries, repetições e carga.
3. Use sempre o mesmo nome para o mesmo exercício, assim os recordes e a evolução funcionam.
4. Em Medidas, registre peso, % de gordura e cintura uma vez por semana ou a cada 15 dias.
5. No Painel, veja dias treinados, recordes, volume por grupo e a evolução do corpo.

O que tem em cada aba

Painel	Dias de treino, recordes, volume por grupo e medidas.
Treinos	Um exercício por linha.
Medidas	Peso, gordura e cintura ao longo do tempo.
Configurações	Grupos, fichas e metas.

O que você ganha

- Recordes de carga marcados sozinhos em cada exercício

- Dias de treino no mês com meta e barra de progresso
- Volume por grupo muscular para ver o que está sendo esquecido
- Evolução do peso, % de gordura e cintura
- Maiores cargas e recordes do mês no painel

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.