

008/2026 · GUIA COMPLETO PH.D SPORTS



PH.D SPORTS APRESENTA

HIIT

RESULTADOS EM MENOS TEMPO

BI-SET · TRI-SET · TREINO 20-30 MIN

*Como treinar menos e obter mais resultados
— com ciência, método e eficiência máxima*

3

PROTOCOLOS HIIT COMPLETOS

16

PÁGINAS PREMIUM

20

EXEMPLOS BI-SET E TRI-SET

3

TREINOS PRONTOS 20-30MIN

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO



VSGOLD

 UMA MENSAGEM PESSOAL

"Não tenho tempo para treinar." É a frase que mais ouço. E entendo — nossa rotina virou uma corrida sem linha de chegada.

Mas deixa eu te contar um segredo que a maioria das pessoas não sabe: **a duração do treino é um dos fatores menos importantes para o resultado.** O que importa é a intensidade. A estratégia. O método.

Treinamos atletas de alto rendimento que passam menos de 30 minutos na academia. Vimos alunos transformarem seus corpos completamente com treinos curtos e inteligentes. A ciência do HIIT, do Bi-Set e do Tri-Set já provou: **você pode fazer mais em menos tempo.**

Este guia foi desenvolvido para quem tem a vida ocupada e recusa-se a usar isso como desculpa. Aqui está o método completo — protocolos, exemplos, treinos prontos — para você obter **resultado máximo em 20 a 30 minutos.**

Sem desculpa. Sem enrolação. Só resultado.

Viktor Rossa

CEO · GRUPO PH.D SPORTS · 142 UNIDADES

MAIS TEMPO NA ACADEMIA ≠ MAIS RESULTADO

Durante décadas, acreditamos que treinar mais tempo era sinônimo de treinar melhor. A ciência moderna derrubou esse mito de forma definitiva: **o que determina o resultado é a intensidade, não a duração.**

28%

MAIS QUEIMA DE GORDURA COM HIIT
VS. CARDIO LONGO

24h

DE METABOLISMO ELEVADO APÓS HIIT
(EFEITO EPOC)

20min

DE HIIT = ATÉ 60MIN DE CARDIO
MODERADO EM RESULTADOS

O conceito de **EPOC** (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption) explica o fenômeno: após treinos de alta intensidade, o corpo continua consumindo oxigênio e queimando calorias em ritmo acelerado por horas — às vezes dias.

O ESTUDO QUE MUDOU TUDO

A pesquisa do Dr. Izumi Tabata (1996) comparou dois grupos: um fez 60 minutos de cardio moderado, outro fez apenas 4 minutos de HIIT (8 ciclos de 20s intenso + 10s descanso).

Resultado: o grupo HIIT teve **28% mais melhora aeróbica** e **900% mais ganho anaeróbico.**

"Treino eficiente não é o mais longo. É o mais inteligente."

OS 3 PILARES DO TREINO EM MENOS TEMPO

O método Ph.D para treinos curtos e eficientes combina três estratégias comprovadas que, usadas corretamente, entregam resultado superior ao treino convencional:



HIIT

Alta intensidade em intervalos curtos. Máximo EPOC, queima de gordura acelerada e melhora cardiovascular em menos de 25 minutos.



BI-SET

Dois exercícios seguidos sem descanso. Reduz o tempo de treino à metade mantendo o volume total. Técnica base para treinos de 20-30 min.



TRI-SET

Três exercícios em sequência. Intensidade máxima, densidade de treino elevada e efeito metabólico potente. Para quem quer o nível seguinte.

▴ A LÓGICA DA DENSIDADE DE TREINO

Resultado = Volume × Intensidade ÷ Tempo. Ao eliminar pausas longas com Bi-Sets e Tri-Sets, você mantém o volume e aumenta a intensidade — **comprimindo mais estímulo em menos tempo.**

"Não é sobre quanto tempo você tem. É sobre o que você faz com o tempo que tem."

HIIT: 3 PROTOCOLOS PARA CADA OBJETIVO

HIIT não é um único método — é uma família de protocolos. Cada um com tempo, intensidade e objetivo diferentes. Escolha o seu:

TABATA **20s ON** **10s OFF** 8 CICLOS
Total: **4 min**
Ideal: queima gordura

SPRINT **30s ON** **30s OFF** 10-12 CICLOS
Total: **10-12 min**
Ideal: condicionamento

HIIT CLÁSSICO **40s ON** **20s OFF** 8-12 CICLOS

EXERCÍCIOS IDEAIS PARA HIIT

Burpee · Sprint na esteira · Corda de pular · Mountain Climber · Kettlebell swing · Polichinelo · Agachamento com salto · Corrida lateral · Box jump · Remada ergométrica

REGRA DE OURO DO HIIT

Máximo **3x por semana** com 48h de intervalo entre sessões. Mais que isso é overtraining. O HIIT é intenso — exige recuperação real.

BI-SET: EXEMPLOS PARA CADA GRUPO MUSCULAR

No Bi-Set você executa **2 exercícios seguidos, sem pausa**. O descanso vem somente após completar os dois. Isso reduz o tempo de treino em até 40% mantendo o volume total.

BI-SET A Peito — Empurrar

3-4 séries · 12-15 reps

1 Supino reto com barra

3×12

2 Crossover no cabo (finalização)

3×15

← sem pausa

BI-SET B Costas — Puxar

3-4 séries · 10-12 reps

1 Remada curvada com barra

3×10

2 Pulldown na polia (aberto)

3×12

← sem pausa

BI-SET C Bíceps + Tríceps (antagonista)

3 séries · 12 reps cada

1 Rosca direta com barra

3×12

2 Tríceps testa (skull crusher)

3×12

← sem pausa

BI-SET D Pernas — Quadríceps + Posterior

3-4 séries · 12-15 reps

1 Leg Press 45°

4×12

2 Cadeira flexora (posterior)

4×15

← sem pausa



MENOS TEMPO. MAIS FOCO. **MAIS RESULTADO.**

A academia não precisa de horas. Precisa de método. E agora você tem os dois.



VSGOLD

TRI-SET: 3 EXERCÍCIOS, ZERO PAUSA, RESULTADO DOBRADO

O Tri-Set eleva a densidade de treino ao máximo: **3 exercícios em sequência contínua**, sem descanso entre eles. Só descansa após o terceiro. Gera altíssimo estresse metabólico e queima calórica superior.

TRI-SET A Ombros 360° — Completo

3 séries · 12 reps · 90s descanso

- 1 Desenvolvimento com halteres **3×12**
- 2 Elevação lateral (halteres) **3×12** ← sem pausa
- 3 Elevação frontal alternada **3×12** ← sem pausa

TRI-SET B Glúteos + Pernas — Queima total

3 séries · 15 reps · 2min descanso

- 1 Agachamento sumô (haltere) **3×15**
- 2 Afundo reverso alternado **3×12** ← sem pausa
- 3 Elevação pélvica (hip thrust) **3×15** ← sem pausa

TRI-SET C Peito + Tríceps — Push total

3 séries · 10-12 reps · 90s descanso

- 1 Supino inclinado (halteres) **3×10**
- 2 Flexão de braços (até a falha) **3×max** ← sem pausa
- 3 Tríceps corda na polia **3×12** ← sem pausa

🎯 BI-SET VS TRI-SET — QUAL USAR?

Bi-Set: ideal para iniciantes e intermediários, ou quando há restrição de tempo moderada.

Tri-Set: para avançados, quando o objetivo é máxima intensidade metabólica em pouco tempo.

3 TREINOS PRONTOS: 20, 25 E 30 MINUTOS

Treinos completos, do aquecimento ao HIIT final. Copie, aplique e veja o resultado:

 **TREINO A — 20 MINUTOS (CORPO TODO · HIIT + BI-SET)**

Ideal para dias com pouco tempo. Alta intensidade, resultado garantido.

FASE	EXERCÍCIO	TEMPO/SÉRIES
Aquecimento	Polichinelo + Rotação articular	3 min
Bi-Set 1	Agachamento livre → Flexão de braços	3×12 cada
Bi-Set 2	Remada unilateral → Desenvolvimento	3×12 cada
HIIT Final	Tabata: Burpee + Mountain Climber	4 min
Cooldown	Alongamento global	3 min

 **TREINO B — 25 MINUTOS (INFERIOR · TRI-SET + HIIT)**

Foco em pernas e glúteos com finalização cardiovascular.

FASE	EXERCÍCIO	TEMPO/SÉRIES
Aquecimento	Agachamento livre leve + mobilidade	4 min
Tri-Set 1	Leg Press → Cadeira ext. → Hip Thrust	3×12-15
Bi-Set 1	Panturrilha em pé → Afundo	3×15
HIIT Final	Sprint 30/30: corrida + agachamento salto	6 min
Cooldown	Alongamento de cadeia posterior	3 min

 **TREINO C — 30 MINUTOS (SUPERIOR · BI-SET COMPLETO + HIIT)**

Peito, costas e ombros com acabamento metabólico.

FASE	EXERCÍCIO	TEMPO/SÉRIES
Aquecimento	Rotação ombros + elástico + cardio leve	4 min
Bi-Set 1	Supino inclinado → Pulldown	4×10
Tri-Set 1	Desenvolvimento → Elev. lateral → Face pull	3×12
Bi-Set 2	Rosca direta → Tríceps corda	3×12
HIIT Final	HIIT Clássico 40/20: corda + polichinelo	8 min

7 ERROS QUE FAZEM SEU TREINO CURTO NÃO FUNCIONAR

✗ Não aquece antes do Bi-Set ou HIIT

Entrar em alta intensidade sem aquecimento é receita de lesão. 3 a 5 minutos de ativação articular e elevação gradual da FC são obrigatórios.

✗ Usar carga alta demais no Bi-Set

Com menos descanso, a carga precisa ser 10-15% menor que no treino convencional. Carga excessiva quebra a técnica e aumenta o risco de lesão.

✗ Fazer HIIT todos os dias

HIIT é extremamente desgastante ao sistema nervoso central. Máximo 3x por semana. Sem respeitar isso, o resultado inverte e o corpo entra em overtraining.

✗ Pausar durante o Bi-Set para "recuperar"

A eficiência do Bi-Set depende da sequência contínua. Pausar zera o efeito metabólico. Se precisar pausar, a carga está alta demais.

✗ Não registrar o treino

Treino curto exige progressão sistemática para continuar dando resultado. Anotar carga, séries e repetições é fundamental para evoluir.

✗ Fazer HIIT sem base aeróbica mínima

Iniciantes completos devem construir 4 a 6 semanas de cardio moderado antes de iniciar HIIT. O coração precisa de base para responder ao estímulo intenso.

✗ Só fazer treinos curtos e nunca variar

Treinos de 20-30min são ferramentas, não a única estratégia. Alternar com treinos mais longos eventualmente previne adaptação e estagnação.

QUEM TREINOU MENOS E CONQUISTOU MAIS

Em mais de **142 unidades Ph.D Sports**, alunos que adotaram o método HIIT + Bi-Set relatam resultados superiores com menos tempo de treino:

★★★★★

"Sou médico e não tenho mais de 25 minutos por dia. Com o método Ph.D, Bi-Sets e HIIT, em 3 meses perdi 8kg e meu exame cardiovascular melhorou mais do que nos 2 anos anteriores treinando 1 hora por dia sem método."



Dr. Fábio A.

42 anos · Curitiba-PR · Aluno há 5 meses

★★★★★

"Mãe de 3 filhos, trabalho período integral. Achei que não tinha mais jeito. O treino de 25 minutos com Tri-Set e Tabata foi o que me salvou. Perdi 12kg em 4 meses e nunca fiquei mais de 30 minutos na academia."



Juliana C.

35 anos · São Paulo-SP · Aluna há 6 meses

★★★★★

"Sempre achei que precisava de 1h30 de treino para ter resultado. Aprendi o método Ph.D com Bi-Sets e mudei tudo. Em 20-25 minutos faço muito mais volume que antes e meu corpo respondeu muito melhor."



Thiago M.

28 anos · Londrina-PR · Aluno há 4 meses

**BÔNUS EXCLUSIVO****CHECKLIST DO TREINO EFICIENTE**

Sua lista para aplicar o método corretamente toda sessão

✦ **ANTES DO TREINO**

- ☐ Planejei quais Bi-Sets ou Tri-Sets vou fazer hoje
- ☐ Separei os equipamentos necessários antes de começar
- ☐ Fiz aquecimento articular de 3 a 5 minutos
- ☐ Defini a carga 10-15% abaixo do treino convencional

✦ **DURANTE O TREINO**

- ☐ Executei os exercícios do Bi-Set/Tri-Set sem pausa entre eles
- ☐ Mantive a técnica correta mesmo sob fadiga
- ☐ Cronometrei o descanso entre as séries (60-90s)
- ☐ No HIIT, atingi intensidade real no tempo ON (8-9/10)

✦ **APÓS O TREINO**

- ☐ Registre cargas, séries e percepção de esforço
- ☐ Ingeri proteína dentro de 30-60 minutos
- ☐ Hidratação completa pós-treino

✦ **NA SEMANA**

- ☐ Máximo 3 sessões de HIIT com 48h de intervalo
- ☐ Progresso de carga aplicado em pelo menos 1 exercício
- ☐ 1 dia de treino completamente diferente (variação)

MÉTODO. RESULTADO. SEM ENROLAÇÃO.

MONTE SEU TREINO COM A **VITA**

A Vita — assistente virtual da Ph.D Sports —
monta seu programa personalizado com HIIT,
Bi-Sets e Tri-Sets adaptados ao seu nível,
objetivo e tempo disponível.



TREINOS
20-30MIN



BI-SET E
TRI-SET PRONTOS



PROGRESSÃO
AUTOMÁTICA



100%
PERSONALIZADO

FALE COM A VITA

wa.me/5541995680131 · Ph.D Sports · Menos tempo. Mais resultado.

PH.D SPORTS

MUITO ALÉM DO TREINO

HIIT: Resultados em Menos Tempo foi desenvolvido pela equipe técnica Ph.D Sports com base em ciência do esporte aplicada, experiência prática e o método testado em mais de 142 unidades.

Viktor Rossa

CEO · Grupo Ph.D Sports



V.008/2026

© 2026 Ph.D Sports. Todos os direitos reservados.



VS GOLD