

WOD ATLAS

WOD Atlas - 10 WODs Gratuitos

Amostra gratuita 2026

Categorias de tempo: curto até 12 minutos; médio de 13 a 20 minutos; longo acima de 20 minutos.

Quando a planilha não informa duração ou time cap, o tempo é estimado pelo volume e pelo formato e aparece identificado como estimado.

O RPE considera um atleta utilizando a escala e a carga adequadas, e representa a percepção esperada ao final do WOD.

As metas de RX, Amador e Scaled são faixas de referência e pressupõem o uso das cargas e adaptações próprias de cada categoria.

Cada WOD inclui uma orientação prática de ritmo, divisão de séries, transições ou gestão do movimento limitante.

WOD ATLAS | TREINOS, ESTRATÉGIA E PERFORMANCE

© 2026 WOD Atlas. Uso individual. Proibida a reprodução, revenda ou distribuição não autorizada.

Como utilizar este material

Boas-vindas ao WOD Atlas

Este material foi criado para coaches, profissionais que programam treinos e praticantes que desejam ampliar seu repertório sem precisar começar cada sessão do zero. Os WODs funcionam como referências de formato, combinação de movimentos e estímulo: são pontos de partida para facilitar a programação, economizar tempo e trazer novas ideias para a rotina.

Você tem total liberdade para adaptar cargas, volume, duração, exercícios, equipamentos e níveis de dificuldade conforme o objetivo do dia, a estrutura disponível, a experiência dos alunos e a realidade do seu box — ou de acordo com sua própria capacidade, caso utilize o material para treinar. Ao realizar alterações, procure preservar o estímulo pretendido, a qualidade técnica e a segurança. Escolha uma referência, ajuste o necessário e transforme o WOD em uma sessão coerente com as pessoas que irão executá-lo.

Este livro foi criado para coaches, boxes e praticantes que desejam consultar WODs por duração e demanda predominante. As classificações descrevem o estímulo esperado quando cargas, movimentos e volumes são adequados ao nível do atleta.

Leia cada ficha nesta ordem:

1. Confira formato, equipamentos, etiquetas e via energética.
2. Escolha a versão compatível com o atleta.
3. Use RPE e meta como referências, não como garantias.
4. Aplique a dica de performance e adapte sem alterar o estímulo pretendido.
5. Registre resultados reais para calibrar metas futuras.

Aviso de segurança

Este material não substitui avaliação médica, orientação individual ou supervisão profissional. Interrompa o treino diante de dor, tontura, falta de ar incomum ou perda relevante de técnica. Cargas, amplitudes e movimentos devem ser adaptados ao histórico, à experiência e às condições do praticante.

Sobre as metas

Tempos e pontuações são faixas referenciais estimadas pela estrutura do WOD. Sono, recuperação, técnica, equipamento, ambiente e padrão de movimento podem alterar significativamente o resultado. Treinos em equipe pressupõem score coletivo e transições organizadas.

Navegação

O PDF está dividido por demanda predominante e, dentro dela, por duração. Use também a busca do leitor de PDF para localizar movimentos, equipamentos, RPE ou número do WOD.

Pernas

Empurrada

Puxada

Braços / Misto superior



Índice rápido por duração

Curto - até 12 min

001 • 004 • 006 • 009

Médio - 13 a 20 min

002 • 005 • 007

Longo - acima de 20 min

003 • 008 • 010



Índice por etiqueta

Barbell

001 • 002 • 003 • 004 • 005 • 007 • 008 • 010

Empurrada

004 • 005 • 010

Ginástico

003 • 005 • 006 • 007 • 008 • 009 • 010

Monoestrutural

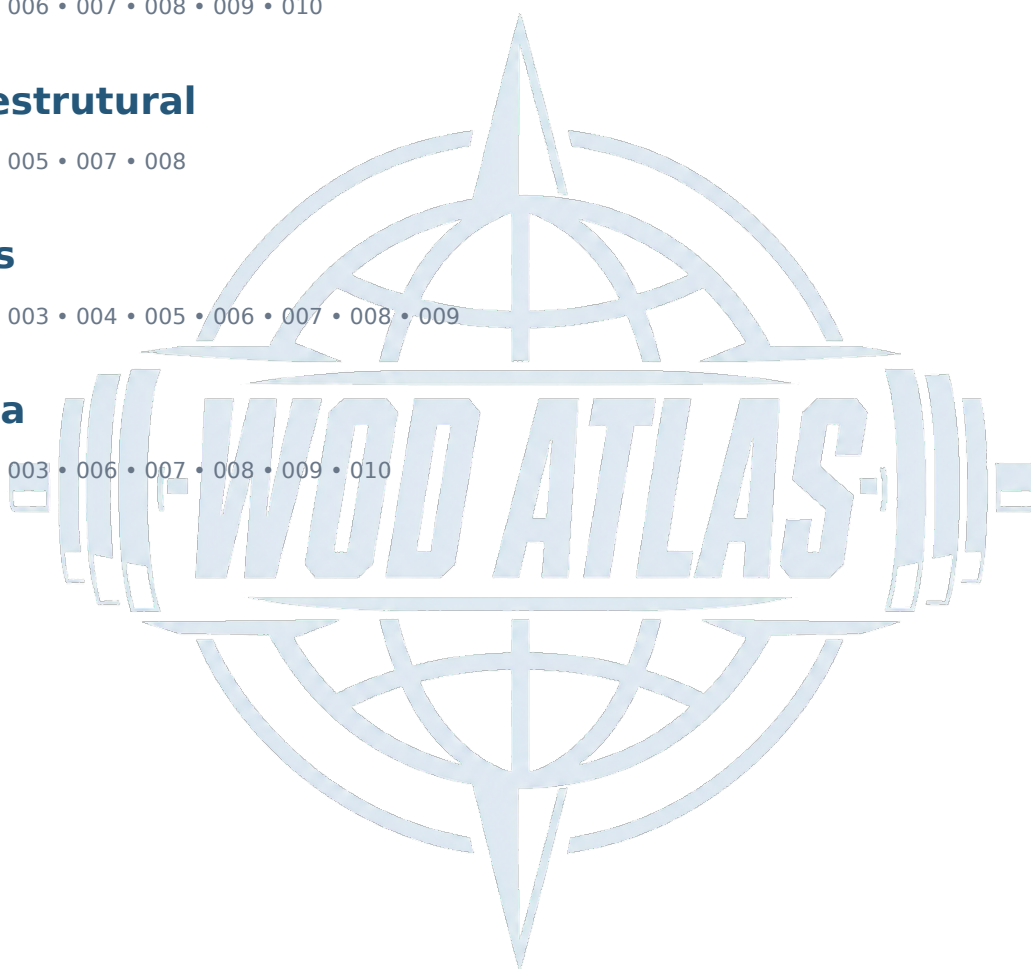
002 • 003 • 005 • 007 • 008

Pernas

001 • 002 • 003 • 004 • 005 • 006 • 007 • 008 • 009

Puxada

001 • 002 • 003 • 006 • 007 • 008 • 009 • 010



Índice por equipamento

Argolas

004 • 007

Barra e anilhas

001 • 002 • 003 • 004 • 005 • 007 • 008 • 010

Barra fixa

003 • 005 • 006 • 007 • 008

Caixa

001 • 006 • 007 • 008

Corda de pular

009

Corda de subida

008 • 009 • 010

Wall ball

002

Área de corrida

002 • 003 • 005 • 007 • 008



Glossário e padrão editorial

AMRAP: máximo de rounds e repetições no tempo indicado.

EMOM: tarefa iniciada a cada minuto.

For time: completar a tarefa no menor tempo dentro do cap.

RX: versão prescrita.

Amador: versão intermediária.

Scaled: versão adaptada para preservar o estímulo.

RPE: percepção subjetiva de esforço de 0 a 10.

DU/SU: double-under/single-under.

T2B: toes-to-bar.

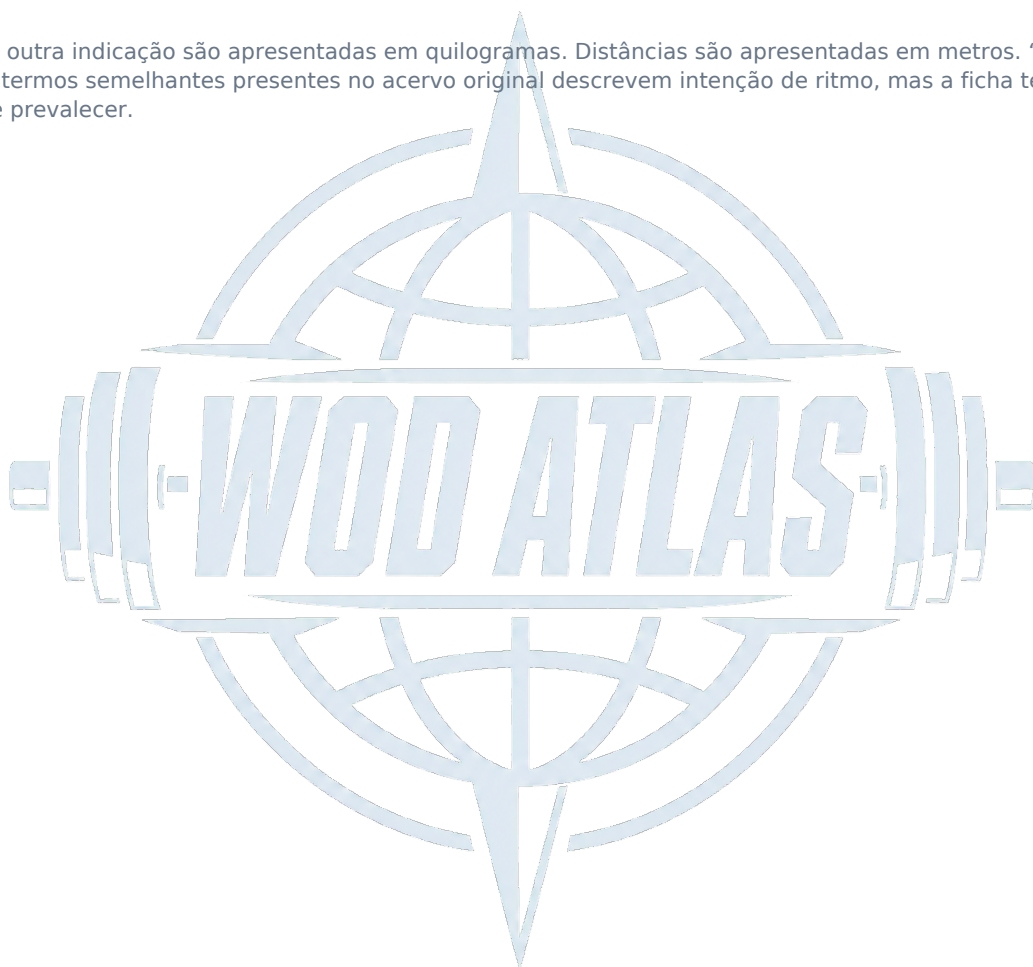
BMU/RMU: bar/ring muscle-up.

HSPU: handstand push-up.

Handstand Walk: caminhada em parada de mãos.

S2OH: shoulder-to-overhead.

Cargas sem outra indicação são apresentadas em quilogramas. Distâncias são apresentadas em metros. “Reach”, “Sustain” e termos semelhantes presentes no acervo original descrevem intenção de ritmo, mas a ficha técnica desta edição deve prevalecer.



Resumo da classificação

Capacidade	Curto	Médio	Longo	Total
Pernas	1	1	1	3
Empurrada	1	1	0	2
Puxada	1	1	1	3
Braços / Misto superior	1	0	1	2
Total	4	3	3	10

Cada WOD aparece uma única vez. “Braços / Misto superior” reúne treinos em que empurrada e puxada têm participação semelhante e predominam sobre as pernas.



Referência de RPE

Escala aplicada como perspectiva de programação. O RPE percebido pelo aluno pode variar conforme condicionamento, sono, recuperação, técnica e escolha de carga.

RPE	Interpretação	Quantidade
5/10	Moderado e confortável	0
6/10	Moderado sustentado	0
7/10	Difícil controlado	0
8/10	Muito difícil	8
9/10	Quase máximo	2
10/10	Máximo / exaustivo	0



Pernas

3 WODs nesta capacidade predominante.

Curto - até 12 min

1 treinos

WOD 001 12 min RPE 8/10		
ETIQUETAS		VIA ENERGÉTICA
Pernas • Puxada • Barbell		Glicolítico predominante
EQUIPAMENTOS		LIMITANTE PROVÁVEL
Barra e anilhas, Caixa		Barbell cycling sob fadiga
ESTÍMULO PRETENDIDO		LOGÍSTICA DE AULA
Ritmo forte e sustentável, evitando falha precoce. Intensidade pretendida: RPE 8/10.		Individual • aula estimada: 36 min • espaço moderado • organize estações antes do briefing.
For time: 12'		
3R		
10 Box jump 10 Deadlift		
10 Box jump 8 Power Clean		
10 Box jump 6 S2OH		
RX:60/40 Amador: 50/35 Scaled: 40/30		
FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)		
RX	AMADOR	SCALED
8:00-10:00	8:00-10:00	8:00-10:00
DICA DE PERFORMANCE		
Ataque com intensidade controlada e evite uma quebra longa: séries curtas planejadas são melhores do que chegar à falha. Nas 8 reps de Power Clean, busque execução contínua ou singles rápidos sem hesitação. Na barra, escolha séries sustentáveis e encerre cada bloco ainda com uma repetição de reserva para acelerar a retomada.		
ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO		
Para adaptar, ajuste a carga para séries tecnicamente consistentes sem falha.		

Médio - 13 a 20 min

1 treinos

WOD 002 20 min RPE 9/10		
ETIQUETAS		VIA ENERGÉTICA
Pernas • Puxada • Barbell • Monoestrutural		Misto glicolítico/aeróbico
EQUIPAMENTOS		LIMITANTE PROVÁVEL
Barra e anilhas, Wall ball, Área de corrida		Barbell cycling sob fadiga
ESTÍMULO PRETENDIDO		LOGÍSTICA DE AULA
Volume moderado com ritmo constante e aceleração final. Intensidade pretendida: RPE 9/10.		Individual • aula estimada: 49 min • espaço alto • organize estações antes do briefing.
For time: 20’		
2R 9 Squat Snatch 15 Wall ball Rest 1’		
2R 6 Squat Snatch 15 Sit Up Rest ’		
2R 3 Squat Snatch 15 Pistol Rest 1’		
2R 1 Squat Snatch 200m Run		
RX: 40/50/60/70 - 30/35/40/45 Amador:30/40/50/60 - 25/30/35/40 Scaled: 20/30/40/50 - 15/20/30/35		
FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)		
RX	AMADOR	SCALED
14:45-18:15	14:45-18:15	14:45-18:15
DICA DE PERFORMANCE		
Divida o volume antes de começar e mantenha as pausas curtas; aumente o ritmo no último terço. Nas 9 reps de Squat Snatch, busque execução contínua ou singles rápidos sem hesitação. Na barra, escolha séries sustentáveis e encerre cada bloco ainda com uma repetição de reserva para acelerar a retomada.		
ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO		
Para adaptar, ajuste a carga para séries tecnicamente consistentes sem falha; reduza a distância para manter duração semelhante à categoria RX.		

Longo - acima de 20 min

1 treinos

WOD 003 40 min RPE 8/10		
ETIQUETAS		VIA ENERGÉTICA
Pernas • Puxada • Barbell • Ginástico • Monoestrutural		Aeróbico predominante
EQUIPAMENTOS		LIMITANTE PROVÁVEL
Barra e anilhas, Barra fixa, Área de corrida		Fadiga de puxada e eficiência ginástica
ESTÍMULO PRETENDIDO		LOGÍSTICA DE AULA
Resistência prolongada, pausas programadas e baixa variação entre voltas. Intensidade pretendida: RPE 8/10.		Equipe • aula estimada: 60 min • espaço alto • organize estações antes do briefing.
Duplas		
For time: 12’		
80 T2B 50 Thruster 1000m Run sync		
Rest 2’		
For time: 12’		
80 Pull Up 50 Cluster 1000m Run sync		
Rest 2’		
For time: 12’		
40 BMU 50 Front Squat 1000m Run sync		
RX: 60/40 Amador: 50/35 Scaled: 40/30 Iniciante: 30/20		
FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)		
RX	AMADOR	SCALED
29:45-37:00	29:45-37:00	29:45-37:00
DICA DE PERFORMANCE		
Trate como um esforço de resistência: ritmo estável, pausas programadas e aceleração progressiva após a metade. Nos ginásticos de puxada, quebre antes da falha e use séries que você conseguiria repetir mais uma vez. Na barra mais pesada, priorize singles rápidos e aproximação imediata; não transforme o descanso em hesitação.		
ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO		
Para adaptar, reduza a complexidade da puxada mantendo séries de 3-8 reps; substitua por knee raise ou sit-up preservando o volume de core.		

Empurrada

2 WODs nesta capacidade predominante.

Curto - até 12 min

1 treinos

WOD 004 | 12 min | RPE 8/10

ETIQUETAS

Empurrada • Pernas • Barbell

EQUIPAMENTOS

Barra e anilhas, Argolas

ESTÍMULO PRETENDIDO

Ritmo forte e sustentável, evitando falha precoce.
Intensidade pretendida: RPE 8/10.

VIA ENERGÉTICA

Glicolítico predominante

LIMITANTE PROVÁVEL

Resistência de empurrada e controle invertido

LOGÍSTICA DE AULA

Individual • aula estimada: 36 min • espaço moderado • organize estações antes do briefing.

For time 12'

21-15-9
Power Clean
Push Up

9-6-3
Power Clean
Ring Dip/Box dip

RX: 40/30- 60/40
Amador: 35/25- 50/35
Scaled: 30/20 - 40/30

FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)

RX

8:00-10:00

AMADOR

8:00-10:00

SCALED

8:00-10:00

DICA DE PERFORMANCE

Ataque com intensidade controlada e evite uma quebra longa: séries curtas planejadas são melhores do que chegar à falha. Proteja a empurrada: faça blocos pequenos desde a primeira rodada e evite permanecer parado na posição invertida. Na barra, escolha séries sustentáveis e encerre cada bloco ainda com uma repetição de reserva para acelerar a retomada.

ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO

Para adaptar, ajuste a carga para séries tecnicamente consistentes sem falha.

Médio - 13 a 20 min

1 treinos

WOD 005 18 min RPE 8/10		
ETIQUETAS		VIA ENERGÉTICA
Empurrada • Pernas • Barbell • Ginástico • Monoestrutural		Misto glicolítico/aeróbico
EQUIPAMENTOS		LIMITANTE PROVÁVEL
Barra e anilhas, Barra fixa, Área de corrida		Resistência de empurrada e controle invertido
ESTÍMULO PRETENDIDO		LOGÍSTICA DE AULA
Volume moderado com ritmo constante e aceleração final. Intensidade pretendida: RPE 8/10.		Individual • aula estimada: 47 min • espaço alto • organize estações antes do briefing.
4R For time: 18'		
20 T2B 200m Run		
R1: 15 HSPU R2: 15 Push Press R3: 15 Clean And jerk R4: 15 Thruster		
RX: 50/35 Amador: 40/30 Scaled: 30/20		
FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)		
RX	AMADOR	SCALED
13:30-16:45	13:30-16:45	13:30-16:45
DICA DE PERFORMANCE		
Divida o volume antes de começar e mantenha as pausas curtas; aumente o ritmo no último terço. Proteja a empurrada: faça blocos pequenos desde a primeira rodada e evite permanecer parado na posição invertida. Na barra, escolha séries sustentáveis e encerre cada bloco ainda com uma repetição de reserva para acelerar a retomada.		
ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO		
Para adaptar, use Box HSPU, DB press ou menor distância invertida; substitua por knee raise ou sit-up preservando o volume de core.		

Puxada

3 WODs nesta capacidade predominante.

Curto - até 12 min

1 treinos

WOD 006 | 12 min | RPE 8/10

ETIQUETAS

Puxada • Pernas • Ginástico

EQUIPAMENTOS

Barra fixa, Caixa

ESTÍMULO PRETENDIDO

Ritmo forte e sustentável, evitando falha precoce.
Intensidade pretendida: RPE 8/10.

AMRAP 12'
2-4-6-8-10...

Pull up
Deadlift
Box jump

RX: 80/60
Amador: 70/50
Scaled: 60/40

VIA ENERGÉTICA

Glicolítico predominante

LIMITANTE PROVÁVEL

Gestão de ritmo e transições

LOGÍSTICA DE AULA

Individual • aula estimada: 36 min • espaço moderado • organize estações antes do briefing.

FAIXA-ALVO - PONTUAÇÃO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)

RX

115-140 reps

AMADOR

115-140 reps

SCALED

115-140 reps

DICA DE PERFORMANCE

Comece em cerca de 80% e tente manter voltas de duração semelhante, acelerando apenas no trecho final. Nos ginásticos de puxada, quebre antes da falha e use séries que você conseguiria repetir mais uma vez. Mantenha cadência constante nas pernas e respire durante as repetições para evitar pausas longas depois.

ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO

Para adaptar, reduza a complexidade da puxada mantendo séries de 3-8 reps.

Médio - 13 a 20 min

1 treinos

WOD 007 14 min RPE 8/10		
ETIQUETAS		VIA ENERGÉTICA
Puxada • Pernas • Barbell • Ginástico • Monoestrutural		Misto glicolítico/aeróbico
EQUIPAMENTOS		LIMITANTE PROVÁVEL
Barra e anilhas, Barra fixa, Argolas, Caixa, Área de corrida		Fadiga de puxada e eficiência ginástica
ESTÍMULO PRETENDIDO		LOGÍSTICA DE AULA
Ritmo forte e sustentável, evitando falha precoce. Intensidade pretendida: RPE 8/10.		Individual • aula estimada: 43 min • espaço alto • organize estações antes do briefing.
For time 14' 10 Snatch 8 RMU/ 10 BMU/ 12 C2b/ 15 Pull Up 20 Box jump 30 Shuttle Run 20 Box jump 8 RMU/ 10 BMU/ 12 C2b/ 15 Pull Up 10 Clean And Jerk Elite: 60/80 M - 45/55 F RX: 50/70 M - 35/45 F Amador: 40/60 M - 30/ 40 F Scaled: 30/50 M - 25/35 F		
FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)		
RX	AMADOR	SCALED
10:15-12:45	10:15-12:45	10:15-12:45
DICA DE PERFORMANCE		
Divida o volume antes de começar e mantenha as pausas curtas; aumente o ritmo no último terço. Nos ginásticos de puxada, quebre antes da falha e use séries que você conseguiria repetir mais uma vez. Na barra mais pesada, priorize singles rápidos e aproximação imediata; não transforme o descanso em hesitação.		
ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO		
Para adaptar, reduza a complexidade da puxada mantendo séries de 3-8 reps; ajuste a carga para séries tecnicamente consistentes sem falha.		

Longo - acima de 20 min

1 treinos

WOD 008 45 min RPE 8/10		
ETIQUETAS		VIA ENERGÉTICA
Puxada • Pernas • Barbell • Ginástico • Monoestrutural		Aeróbico predominante
EQUIPAMENTOS		LIMITANTE PROVÁVEL
Barra e anilhas, Barra fixa, Corda de subida, Caixa, Área de corrida		Fadiga de puxada e eficiência ginástica
ESTÍMULO PRETENDIDO		LOGÍSTICA DE AULA
Resistência prolongada, pausas programadas e baixa variação entre voltas. Intensidade pretendida: RPE 8/10.		Equipe • aula estimada: 60 min • espaço alto • organize estações antes do briefing.
Duplas		
For time 45'		
Buy In: 40 Devil press		
4R 20 Power Clean 12 BMU/ 16 C2B/ 20 Pull Up 400m Run sync		
12 Rope Climb		
4R 20 Power Snatch 12 Wall Walk 40 Box jump Over		
Cash Out: 40 Devil press		
RX: 60/40 - 50/35 Amador: 50/35 - 40/30 Scaled: 40/30 - 30/25		
FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)		
RX	AMADOR	SCALED
33:15-41:15	33:15-41:15	33:15-41:15
DICA DE PERFORMANCE		
Trate como um esforço de resistência: ritmo estável, pausas programadas e aceleração progressiva após a metade. No bloco de 20 Power Snatch, use 2-3 séries desde a primeira volta, sem esperar a falha. Nos ginásticos de puxada, quebre antes da falha e use séries que você conseguiria repetir mais uma vez.		
ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO		
Para adaptar, reduza a complexidade da puxada mantendo séries de 3-8 reps; use Box HSPU, DB press ou menor distância invertida.		

Braços / Misto superior

2 WODs nesta capacidade predominante.

Curto - até 12 min

1 treinos

WOD 009 | 9 min | RPE 9/10

ETIQUETAS

Pernas • Puxada • Ginástico

EQUIPAMENTOS

Corda de subida, Corda de pular

ESTÍMULO PRETENDIDO

Ritmo forte e sustentável, evitando falha precoce.
Intensidade pretendida: RPE 9/10.

For time 9'

8 Rope Climb
80 DU
20 Cluster
20 Burpee Over the bar

RX:60/40
Amador: 45/35
Scaled:40/25

VIA ENERGÉTICA

Glicolítico predominante

LIMITANTE PROVÁVEL

Fadiga de puxada e eficiência ginástica

LOGÍSTICA DE AULA

Individual • aula estimada: 40 min • espaço moderado • organize estações antes do briefing.

FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)

RX

6:15-7:45

AMADOR

6:15-7:45

SCALED

6:15-7:45

DICA DE PERFORMANCE

Ataque com intensidade controlada e evite uma quebra longa: séries curtas planejadas são melhores do que chegar à falha. Nos ginásticos de puxada, quebre antes da falha e use séries que você conseguiria repetir mais uma vez. Na barra mais pesada, priorize singles rápidos e aproximação imediata; não transforme o descanso em hesitação.

ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO

Para adaptar, use tentativas controladas ou 2x SU sem alongar demais a estação.

Longo - acima de 20 min

1 treinos

WOD 010 35 min RPE 8/10		
ETIQUETAS		VIA ENERGÉTICA
Puxada • Empurrada • Barbell • Ginástico		Aeróbico predominante
EQUIPAMENTOS		LIMITANTE PROVÁVEL
Barra e anilhas, Corda de subida		Fadiga de puxada e eficiência ginástica
ESTÍMULO PRETENDIDO		LOGÍSTICA DE AULA
Resistência prolongada, pausas programadas e baixa variação entre voltas. Intensidade pretendida: RPE 8/10.		Individual • aula estimada: 60 min • espaço moderado • organize estações antes do briefing.
For time: 35' 30-15-5 Cluster 20 Push Up 20 Sit Up 3 Rope Climb Cash out: 20 Squat Clean RX:40/30 - 50/35- 60/40 Amador: 30/20- 40/30- 50/35 Scaled: 20/15- 30/20- 40/30		
FAIXA-ALVO - TEMPO (MESMO DOMÍNIO PARA AS 3 CATEGORIAS)		
RX	AMADOR	SCALED
25:15-31:30	25:15-31:30	25:15-31:30
DICA DE PERFORMANCE		
Trate como um esforço de resistência: ritmo estável, pausas programadas e aceleração progressiva após a metade. Nos ginásticos de puxada, quebre antes da falha e use séries que você conseguiria repetir mais uma vez. Na barra, escolha séries sustentáveis e encerre cada bloco ainda com uma repetição de reserva para acelerar a retomada.		
ADAPTAÇÃO SEM PERDER O ESTÍMULO		
Para adaptar, ajuste a carga para séries tecnicamente consistentes sem falha.		

Gostou dos treinos?

Esta foi apenas uma pequena amostra da biblioteca WOD Atlas.

60 WODs Essenciais

Uma seleção equilibrada para quem deseja começar com treinos classificados, metas, RPE, estratégias e adaptações.

150 WODs para Coaches

Mais variedade para programar turmas, encontrar estímulos diferentes e reduzir o tempo gasto montando aulas.

Biblioteca Completa - 432 WODs

O acervo completo consolidado a partir de 437 registros, com duplicações e registros sem conteúdo removidos, além de índices avançados por duração, capacidade, equipamento e formato.

Siga o WOD Atlas e acompanhe os próximos lançamentos.