**PROTOCOLO DIETA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NOME: Dudu Giacomoni | | | IDADE: 22 |
| PESO: 77 | ALTURA: 1,73 | OBJETIVO: bulking | |
| KCAL: 3000 | ESTRATEGIA: Superavit | | |
| AGUA : 2,5 a 4 L dia | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1º Refeição | | | |
| PESO: | ALIMENTO: | SUBSTITUIÇÃO 1 | SUBSTITUIÇÃO 2 |
| 4 fatias | Pao de fora integral | 80 g tapioca | 2 pães frances |
| 4 | Ovo inteiros | 200 g frango | 170 g carne |
| 30 g | Aveia |  |  |
| 200g | mamão | 100 g banana | 180 g abacaxi |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2º Refeição | | | |
| PESO: | ALIMENTO: | SUBSTITUIÇÃO 1 | SUBSTITUIÇÃO 2 |
| 300 g | Arroz branco cozido ou macarrão | 550 g batata inglesa cozida | 400 g batata doce cozida |
| 150 | Peito de frango grelhado ou cozido | 130 g varne vermelha magra | 140 g peixe |
| 5 g | Azeite extra virgem |  |  |
| 100 g | Banana ( nanica media p grande) | 200 g mamão | 180 g abacaxi |
| OBS: Consumir legumes e verduras. Salada com folhas. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3º Refeição | | | |
| PESO: | ALIMENTO: | SUBSTITUIÇÃO 1 | SUBSTITUIÇÃO 2 |
| 2 fatias | Pão de fora integral | 80 g tapioca | 2 pães frances |
| 2 | Ovo inteiros | 200 g frango | 170 g carne |
| 30 g | Aveia |  |  |
| 200 ml | Leite integral | 30 g leite em pó |  |
| 10 g | Nescal ou toddy se não gostar de leite puro ( só pra dar um gosto ) |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4º Refeição | | | |
| PESO: | ALIMENTO: | SUBSTITUIÇÃO 1 | SUBSTITUIÇÃO 2 |
| 300g | Arroz branco cozido ou macarrão | 550 g batata inglesa | 400 g batata inglesa |
| 150 | Peito de frango grelhado ou cozido | 130 g carne vermelha magra | 140 g peixe |
|  |  |  |  |
| 200g | mamão | 100 g banana | 180 g abacaxi |
| OBS: Consumir legumes e verduras. Salada com folhas. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5º Refeição | | | |
| PESO: | ALIMENTO: | SUBSTITUIÇÃO 1 | SUBSTITUIÇÃO 2 |
| 200 g | Banana |  |  |
| 30 g | Doce de leite, brigadeiro de colher moça ou leite condensado |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Releiçao livre e alimentos lvres | | | | | | | | | | | | | |
| PESO: | ALIMENTO: | | | | SUBSTITUIÇÃO 1 | | | | | SUBSTITUIÇÃO 2 | | | |
| 1 ref | Refeição livre na semana | | | |  | | | | |  | | | |
| Alimentos livres pra consumo . | | Abobrinha | Acelga | Agriao | | Alface | Aspargos | Berinjela | Brocolis | | Brotos | Cebola | Chicoria |
| Cogumelos | Couve | Couve-flor | | Pepino | Espinafre | Mostarda | Palmito | | Pimentao | Rabanete | Rerpolho |
| Rucula | Tomate |  | |  |  |  |  | |  |  |  |

\* Pode usar refigerante zero, suco zero, gelatina zero e caldas zero.

\* Pode temperar a salada com sal, limão ou vinagre e um fio de azeite extra virgem.

\* Pode usar condimentos e temperos naturais (curry, orégano, alho, cebola, salsinha, cebolinha, coentro, tempero baiano, páprica, pimenta, etc).

\* Preferência para legumes de cor verde escura.

\* Pode usar sal normalmente para preparar os alimentos (sem exageros).

\* Pesar os alimentos já preparados/prontos.

\* Tem que terminar o dia com todas as refeições feitas, mesmo que junte algumas.

**PROTOCOLO TREINO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NOME: Dudu | | | IDADE: 22 |
| PESO: 77 | ALTURA: 1,73 | OBJETIVO: | |
| DIVISAO: A B C D E | ESTRATEGIA: | | |

|  |
| --- |
| ***INFORMACÕES*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **RIR** | Termo para repetições na reserva. EX: fez 10, faria mais 5, esta 5 RIR, esta 5 rep na reserva. |
| **WARM UP** | Aquecimento. Serie para aquecer, encaixar a técnica para iniciar as progressões |
| **FEEDER SET** | Serie de reconhecimento de carga Sem falha. Deixando de 3 a 6 RIR ( 3 a 6 rep na reserva ) |
| **WORK SET** | Series de trabalho validas. Até a falha técnica concêntrica ou de 1-3 RIR |
| **TOP SET** | falha concêntrica com 1 RIR ou total ( Apenas indivíduos avançados ) |
| **DESCANSO ENTRE**  **AS SERIES** | WARM UP 1 a 2 min  FEEDER SET e WORK SET de 1 a 5 min |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREINO A: PERNA** | ***WARM UP*** | ***FEEDER SET*** | | | ***WORK SET*** | | | ***TOP SET*** |
|  | SERIE 1 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 |
| Mobilidade e alongamentos |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Agacho livre | 15 rep | 10-12 | 8-10 |  | 6-8 | 4-6 |  | 10-12 |
| **Cargas do agacho >>>>** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hack Squat 45º | 15 rep | 10-12 | 8-10 |  | 6-8 | 4-6 |  | 10-12 |
| **Cargas do hack >>>>** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stiff |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 |  |  |
| Extensora |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |
| Cadeira flexora. |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |
| OBS: agacho e rack, vai fazendo mais feeders se necessário ate achar a carga. Depois da 2 º fedeer, vai fazendo outroas de 6 rep e deixando na reserva ate achar a carga que pode contar como a primeira de 6. | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREINO B: PEITO** | ***WARM UP*** | ***FEEDER SET*** | | | ***WORK SET*** | | | ***TOP SET*** |
|  | SERIE 1 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 |
| Supino Reto | 15 rep | 10-12 | 10-12 |  | 6-8 | 4-6 |  | 10-12 |
| **Cargas do supino>>>>>** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Supino Inclinado dumbell | 15 rep | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 |  |
| Supino inclinado smith |  | 10-12 | 10-12 |  | 6-8 | 4-6 |  | 10-12 |
| Voador Aberto |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| Triceps frances cabo |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 |  | 4-6 |
| OBS: supino reto e inclinado smith vai fazendo mais feeders se necessário ate achar a carga. Depois da 2 º fedeer, vai fazendo outroas de 6 rep e deixando na reserva ate achar a carga que pode contar como a primeira de 6. | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREINO C: COSTAS** | ***WARM UP*** | ***FEEDER SET*** | | | ***WORK SET*** | | | ***TOP SET*** |
|  | SERIE 1 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 |
| Levantamento terra tradicional |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 6-8 | 6-8 |  |  |
| **Cargas do terra>>>** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Remada curvada |  | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 |  | 8-10 |
| **Cargas da remada curvada>>>** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Puxador alto aberto |  | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |
| Puxador alto triângulo |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 |  |
| Remada baixa unilateral |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 |  |
| Puxada alta unilateral no cabo. |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 |  |
| OBS: fedders sempre sem falha, 5 rir. Fedeers tbn usam menos descanso. | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREINO D: OMBROS** | ***WARM UP*** | ***FEEDER SET*** | | | ***WORK SET*** | | | ***TOP SET*** |
|  | SERIE 1 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 |
| Desenvolvimento dumbell | 15 rep | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 |  |
| Desenvolvimento em pé |  | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 |  |  |
| Elevação lateral | 15 rep | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 |  |
| Elevação frontal alternado |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 |  |
| Elevação lateral no cabo unilateral |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 |  |
| Crucifixo livre ou maquina |  | 10-12 |  |  | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| OBS: | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TREINO E: BRAÇOS** | ***WARM UP*** | ***FEEDER SET*** | | | ***WORK SET*** | | | ***TOP SET*** |
|  | SERIE 1 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 | SERIE 2 | SERIE 3 | SERIE 1 |
| Triceps pulley alto | 15 rep | 12-15 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 |  | 8-10 |
| Triceps testa | 15 rep | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 |  | 8-10 |
| Triceps françes cabo |  | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 | 6-8 | 6-8 |
| Rosca alternada dumbell |  | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 |  | 8-10 |
| Rosca direta livre ou cabo |  | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 |  | 8-10 |
| Rosca martelo dumbell ou cabo |  | 10-12 | 10-12 |  | 8-10 | 8-10 |  | 8-10 |
| OBS: | | | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| panturrilhaS | |
| **TOTAL DE SÉRIES** | 8 séries na semana. |
| **REPETIÇÕES** | 6-8 repeticoçes Movimento controlado, desce ate alongar o máximo 1 seg, sobe aplicando a força ate o máximo contração, aperta la em cima 2 seg |
| **DIVISÃO** | Dividir as 8 séries em 2 a 3 dias na semana, no final dos treinos ou em um horário separado. |
| ABDÔMEN | |
| **TOTAL DE SÉRIES** | 6 séries na semana. 3x no cabo -- 3 x elevacao de perna na paralela |
| **REPETIÇÕES** | 8 a 12 Rep - máximo contração e máximo alongamento. |
| **DIVISÃO** | Dividir as 6 séries em 2 dias na semana, no final dos treinos ou em um horário separado. |
| AERÓBICO | |
| **TEMPO** | 3x semana 20 - 30 min |
| **ORIENTAÇÃO** | Se conseguir fazer, no horário que achar melhor. |
| **INTENSIDADE** | Moderada a alta - 5 a 6 km/h - andando rapido sem correr. |
| ORIENTAÇÕES | |
| **MANTER PRIORIDADE NA TÉCINA E AMPLITUDE AJUSTADA** | |
| **SENTIR O MÚSCULO ALVO TRABALHAR A CADA REPETIÇÃO** | |
| **Primeira série de cada exercício um Warm Up/Aquecimento. Não é pra falhar, é pra ser leve para aquecer os músculos e articulações envolvidas no movimento (6 A 15 repetições antes da falha)** | |
| **Séries intermediárias (working set), ficar dentro da faixa de repetições da série, e ficar 1 a 5 repetições antes de falhar** | |
| **HARD SET/TOP SET - série até a falha com técnica e amplitude, respeitando a faixa de repetições** | |
| **Subir a carga sempre que fazer mais repetições do que o estipulado. Sempre respeitar a faixa de repetições de cada série e de cada exercício** | |
| **Descansar 1-5min entre as séries. Séries mais leves e sem fadiga pode descansar de 1-2min** | |
| **Busque sempre progredir carga com técnica. Quando não der pra subir a carga, faça com a mesma carga, mas tente fazer mais repetições na próxima série** | |
| **Sempre com amplitude e técnica** | |
| **Sentir o músculo trabalhar em cada repetição** | |
| **Saber os músculos que estão sendo trabalhado em cada exercício** | |
| **Seguir a ordem dos exercícios e sequência dos treinos** | |
| **Treinar panturrilhas e abdómen de acordo com as orientações na planilha** | |
| **Metade das séries de abdómen na semana é prancha isométrica, até a falha** | |
| **Nas séries normais de abdómen solte o ar para contrair e pegue o ar na volta** | |