Plano Oficial Nutra Al ©

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!



Dados do Usuário

Nome	Gui
Idade	23
Peso	75
Altura	178
Sexo	Masculino
Objetivo	Ganhar Massa Muscular

Plano Personalizado

B PLANO DE TREINO

Considerando que você tem disponibilidade para treinar de segunda a sexta-feira, podemos dividir o treino da seguinte forma:

- Dias Disponíveis: Segunda, Terça, Quarta, Quinta, Sexta
- Objetivo: Ganhar Massa MuscularÁgua recomendada: 3-4 litros por dia
- Segunda-feira: Peito e Tríceps
- Supino Reto: 4 séries de 12 repetições.
- Supino Inclinado: 3 séries de 12 repetições.
- Crucifixo: 3 séries de 12 repetições.
- Pulley Tríceps: 4 séries de 12 repetições.
- Tríceps Testa: 3 séries de 12 repetições.
- Terça-feira: Pernas
- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Leg Press: 3 séries de 15 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 15 repetições.
- 3 Quarta-feira: Costas e Bíceps
- Barra Fixa: 4 séries de 10 repetições.

- Remada Curvada: 3 séries de 12 repetições.
- Rosca Direta: 4 séries de 12 repetições.
- Rosca Alternada: 3 séries de 12 repetições.
- 4 Quinta-feira: Ombros e Trapézio
- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 10 repetições.
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições.
- Encolhimento de Ombros: 4 séries de 15 repetições.
- 5 Sexta-feira: Pernas
- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 15 repetições.
- Stiff: 3 séries de 12 repetições.

O Dica: Mantenha a execução correta dos exercícios, descanse o suficiente entre as séries e mantenha a progressão de carga para estimular o crescimento muscular.

PLANO DE DIETA

Calorias Desejadas: 3500+ kcal

Macros diários

Calorias: 3500+ kcal | Proteína: 180g+ | Carboidrato: 400g+ | Gorduras: 120g+

- 1 Café da Manhã (800 kcal, 80g carb, 50g prot, 30g gord):
- Vitamina de Banana com Aveia: Banana (100g), Aveia (40g), Leite Integral (200ml), Whey Protein (30g).
- Omelete de 4 ovos com queijo cottage (30g).
- 2 Lanche da Manhã (500 kcal, 50g carb, 35g prot, 15g gord):
- Sanduíche de Frango: Pão Integral (2 fatias), Peito de Frango Grelhado (100g), Alface e Tomate.
- Mix de Castanhas (30g).
- 3 Almoço (900 kcal, 100g carb, 65g prot, 30g gord):
- Arroz Integral (150g) e Feijão Preto (100g).
- Filé de Frango Grelhado (150g).
- Salada de Vegetais variados com Azeite de Oliva (10ml).
- 4 Lanche da Tarde (600 kcal, 70g carb, 40g prot, 20g gord):
- Shake Proteico: Leite Integral (200ml), Whey Protein (30g), Aveia (30g), Banana (100g).
- logurte Grego Natural (150g) com Mel (10g).
- Pré-Treino (400 kcal, 50g carb, 20g prot, 15g gord):
- Batata Doce Cozida (150g).
- Peito de Frango Grelhado (100g).
- Pasta de Amendoim (20g).
- Pós-Treino (500 kcal, 60g carb, 40g prot, 10g gord):
- Shake de Whey Protein (30g) com Aveia (30g) e Frutas.
- Banana (100g).
- Jantar (800 kcal, 90g carb, 50g prot, 25g gord):
- Quinoa (150g) ou Batata Doce.
- Salmão Grelhado (150g).
- Vegetais Cozidos no Vapor.
- 8 Ceia (300 kcal, 15g carb, 25g prot, 15g gord):
- Caseína (30g) com Leite Desnatado (200ml).
- Mix de Castanhas (30g).

SUPLEMENTAÇÃO

Se desejar, você pode adicionar os seguintes suplementos à sua rotina:

1 Whey Protein (30g)

Tomar: Pós-treino ou no café da manhã.

2 Creatina (5g)

★ Benefícios: Aumenta força e resistência, melhora a recuperação.

Tomar: Após o treino.

3 Ômega-3 (1-2g)

Tomar: Durante as refeições.

Lembre-se de ajustar a dieta e o treino conforme a sua resposta corporal e objetivos ao longo do tempo. Consulte sempre um nutricionista e um educador físico para um acompanhamento personalizado. Além disso, escute o seu corpo e faça ajustes conforme necessário. Parabéns pela dedicação aos seus objetivos!