

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!




Dados do Usuário


Nome	Gui
Idade	23
Peso	23
Altura	23
Sexo	Masculino
Objetivo	Manutenção


Plano Personalizado

PLANO DE TREINO

Considerando que você tem disponibilidade para treinar 5 dias por semana, vamos dividir o treino da seguinte forma:

 Dias Disponíveis: Segunda, Terça, Quarta, Quinta e Sexta

 Objetivo: Manutenção

 Água recomendada: 3-4 litros por dia

1 Segunda-feira: Treino de Peito e Tríceps

- Supino Reto: 4 séries de 10-12 repetições.
- Supino Inclinado: 3 séries de 10-12 repetições.
- Crucifixo: 3 séries de 12 repetições.
- Pulley Tríceps: 4 séries de 12 repetições.
- Tríceps Testa: 3 séries de 10 repetições.

2 Terça-feira: Treino de Pernas

- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Leg Press: 3 séries de 15 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 12 repetições.

3 Quarta-feira: Treino de Ombros

- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 10 repetições.

- Elevação Frontal: 3 séries de 12 repetições.
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições.

4 Quinta-feira: Treino de Costas e Bíceps

- Barra Fixa: 4 séries de 8 repetições.
- Remada Curvada: 3 séries de 12 repetições.
- Rosca Direta: 4 séries de 10 repetições.
- Rosca Alternada: 3 séries de 12 repetições.

5 Sexta-feira: Treino de Pernas

- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 15 repetições.
- Stiff: 3 séries de 12 repetições.

💡 Dica: Mantenha a execução correta dos exercícios, foque na progressão de cargas e mantenha a intensidade nos treinos.

PLANO DE DIETA

Vamos dividir sua dieta em 6 refeições ao longo do dia para melhorar a absorção dos nutrientes:

 Calorias Desejadas: 3000 kcal/dia

Macros diários

Calorias: 3000 kcal | Proteína: 203g | Carboidrato: 303g | Gorduras: 100g

1 Café da Manhã (700 kcal, 70g carb, 45g prot, 25g gord):

- Omelete de 4 ovos (240g) com queijo cottage (30g).
- Aveia (40g) com banana (100g) e mel (10g).
- Suco natural de laranja (200ml).

2 Lanche da Manhã (400 kcal, 40g carb, 30g prot, 15g gord):

- Batata-doce cozida (150g).
- Peito de frango grelhado (120g).

3 Almoço (800 kcal, 90g carb, 55g prot, 25g gord):

- Arroz integral (150g) e feijão preto (100g).
- Filé de peixe assado (150g).
- Salada de folhas verdes (rúcula, alface, tomate) com azeite (10ml).

4 Lanche da Tarde (400 kcal, 50g carb, 30g prot, 10g gord):

- Shake proteico: Leite integral (200ml) + Whey Protein (30g) + Aveia (30g) + Banana (100g).

5 Pré-Treino (300 kcal, 40g carb, 15g prot, 10g gord):

- Pasta de amendoim (20g) com torradas integrais (2 unid).
- Leite desnatado (150ml).

6 Pós-Treino (400 kcal, 50g carb, 40g prot, 5g gord):

- Shake de Whey Protein (30g) com água de coco (200ml).
- Banana (100g).

7 Jantar (800 kcal, 80g carb, 55g prot, 25g gord):

- Quinoa (150g) ou arroz integral.
- Salmão grelhado (150g).
- Brócolis e cenoura cozidos.

8 Ceia (300 kcal, 15g carb, 25g prot, 10g gord):


- Iogurte grego natural (200g).
- Mix de castanhas (15g).

SUPLEMENTAÇÃO

Caso deseje adicionar suplementos à sua rotina, sugiro:

1 Whey Protein (30g)

 Benefícios: Recuperação muscular, aumento da síntese proteica.


 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)

 Benefícios: Reduz inflamações, melhora a saúde cardiovascular.

 Tomar: Durante uma das refeições principais.

Lembre-se de adaptar o plano conforme suas preferências e necessidades individuais. Consulte sempre um nutricionista e um educador físico para uma orientação mais personalizada. 😊👊