

SEU PLANO DE TREINO E DIETA PERSONALIZADO!






Dados do Usuário

Nome	Pedro
Idade	63
Peso	123
Altura	123
Sexo	Masculino
Objetivo	Ganhar Massa Muscular

Plano Personalizado

PLANO DE TREINO

Considerando que Pedro tem disponibilidade para treinar quatro vezes por semana e deseja ganhar massa muscular, o plano de treino será dividido da seguinte forma:

-  Dias Disponíveis: Segunda, Quarta, Quinta, Sexta
-  Objetivo: Ganhar Massa Muscular
-  Água recomendada: 3-4 litros por dia

- 1** Segunda-feira: Treino de 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 10 repetições.


- 2** Quarta-feira: Treino de Pernas
 - Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
 - Leg Press: 3 séries de 12 repetições.
 - Extensora: 3 séries de 15 repetições.
 - Flexora: 3 séries de 12 repetições.

- 3** Quinta-feira: Treino de Ombros e Abdominais

- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 10 repetições.
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições.
- Elevação Frontal: 3 séries de 12 repetições.
- Prancha: 3 séries de 30 segundos.

Sexta-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.

 **Dica:** Mantenha a execução correta dos exercícios, descanse de 1 a 2 minutos entre as séries e foque na progressão de cargas para estimular o crescimento muscular.

PLANO DE DIETA

Com base no objetivo de ganhar massa muscular e nas informações fornecidas, a dieta de Pedro será calculada para aproximadamente 3000 kcal, com a seguinte distribuição de macronutrientes:

Macros diários

Calorias: 3000 kcal | Proteína: 180g | Carboidrato: 375g | Gorduras: 90g

1 Café da Manhã (650 kcal, 65g carb, 45g prot, 20g 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 (500 kcal, 50g carb, 35g prot, 15g gord):

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

3 Almoço (900 kcal, 100g carb, 65g 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 (600 kcal, 70g carb, 45g prot, 15g gord):

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

5 Pré-Treino (350 kcal, 50g carb, 20g prot, 10g gord):

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

6 Pós-Treino (450 kcal, 60g carb, 40g prot, 5g gord):

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

7 Jantar (800 kcal, 90g carb, 55g prot, 20g 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

Considerando a rotina de treinos intensa e o objetivo de ganhar massa muscular, Pedro pode incluir os seguintes suplementos:

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 o almoço.

4 Glutamina (10g)

📌 Benefícios: Fortalece o sistema imunológico e melhora a recuperação muscular.

🕒 Tomar: Antes de dormir.

Com esse plano personalizado de treino, dieta e suplementação, Pedro estará bem orientado para alcançar seu objetivo de ganho de massa muscular de forma eficaz e saudável. Lembre-se sempre de consultar um profissional de educação física e um nutricionista antes de iniciar qualquer plano.