

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

### PLANO DE TREINO

Considerando que você tem disponibilidade para treinar cinco vezes por semana e seu objetivo é ganhar massa muscular, sugiro a seguinte divisão de treino:

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

 Objetivo: Ganhar Massa Muscular

 Água recomendada: 3,5L por dia

#### 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 12 repetições.

#### Terça-feira: Treino de Pernas

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

#### Quarta-feira: Treino de Ombros e Trapézio

- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 10 repetições.


- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições.
- Remada Alta: 3 séries de 12 repetições.

#### 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.

#### Sexta-feira: Treino de Pernas e Panturrilhas

- Agachamento Hack: 4 séries de 12 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 15 repetições.
- Gêmeos Sentado: 4 séries de 15 repetições.

 **Dica:** Mantenha a intensidade dos treinos sempre alta, buscando o progresso gradual nas cargas e no volume de treino.

### 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):

- 4 ovos mexidos com queijo cottage (50g) e espinafre.
- Aveia (50g) com frutas vermelhas (100g) e mel (10g).
- Suco de abacaxi natural (200ml).

#### 2 Lanche da Manhã (500 kcal, 60g carb, 30g prot, 15g gord):

- Sanduíche de frango (150g) com pão integral, alface e tomate.
- Iogurte grego natural (150g).

#### 3 Almoço (900 kcal, 100g carb, 40g prot, 40g gord):

- Arroz integral (150g) e feijão preto (100g).
- Filé de carne vermelha magra (150g).
- Salada de folhas verdes, abacate (50g) com azeite (10ml).

#### 4 Lanche da Tarde (600 kcal, 70g carb, 30g prot, 20g gord):

- Shake proteico: Leite integral (200ml) + Whey Protein (30g) + Aveia (30g) + Banana (100g).
- Mix de castanhas (20g).

#### 5 Pré-Treino (400 kcal, 50g carb, 20g prot, 15g gord):

- Pasta de amendoim (20g) com torradas integrais (2 unidades).
- Batata-doce cozida (100g).

#### 6 Pós-Treino (500 kcal, 60g carb, 30g prot, 15g gord):

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

#### 7 Jantar (700 kcal, 80g carb, 35g prot, 25g gord):

- Quinoa (150g) com legumes refogados.
- Salmão grelhado (150g).

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

- Iogurte grego natural (200g).
- Mix de sementes (chia, linhaça) (15g).

### SUPLEMENTAÇÃO

#### 1 Whey Protein (30g)

📌 Benefícios: Recuperação muscular, aumento da síntese proteica.

🕒 Tomar: Pós-treino

2 Creatina (5g)

📌 Benefícios: Aumento de força e resistência.

🕒 Tomar: Após o treino

3 BCAA (10g)

📌 Benefícios: Redução da fadiga muscular, recuperação acelerada.

🕒 Tomar: Antes e depois do treino

Lembre-se de realizar refeições balanceadas ao longo do dia, respeitar o descanso e a recuperação muscular, além de manter a hidratação adequada. Consulte um nutricionista e um educador físico para ajustes individuais e acompanhamento mais detalhado. Além disso, mantenha o foco, a disciplina e a dedicação para alcançar seus objetivos. 💪🥗💪