#### 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

Como você deseja ganhar massa muscular, um treino de musculação focado em hipertrofia é ideal. Considerando que você tem disponibilidade para treinar 5 vezes por semana, podemos dividir o treino da seguinte forma:

- Dias Disponíveis: Segunda, Terça, Quarta, Quinta, Sexta
- Objetivo: Ganhar Massa MuscularÁgua recomendada: 3500ml+
- 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 12 repetições.
- Terça-feira: Treino de Pernas
- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Leg Press: 3 séries de 12 repetições.
- Cadeira Extensora: 3 séries de 15 repetições.
- 3 Quarta-feira: Treino de 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: Treino de 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: Treino de Pernas
- Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições.
- Stiff: 3 séries de 12 repetições.
- Panturrilha no Leg Press: 4 séries de 15 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

Considerando suas necessidades calóricas de 3500+ kcal para ganho de massa muscular, vamos distribuir em 6 refeições ao longo do dia:

### Macros diários

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

- 🚺 Café da Manhã (700 kcal, 70g carb, 45g prot, 25g gord):
- Omelete de 4 ovos (240g) com queijo cottage (30g).
- Aveia (50g) 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 (800 kcal, 100g carb, 60g prot, 20g gord):
- Arroz integral (150g) e feijão preto (100g).
- Filé de peixe assado (150g).
- Salada de folhas verdes (rúcula, alface, tomate) com azeite (10ml).
- Lanche da Tarde (600 kcal, 70g carb, 45g prot, 15g gord):
- Shake proteico: Leite integral (200ml) + Whey Protein (30g) + Aveia (30g) + Banana (100g).
- Pré-Treino (400 kcal, 50g carb, 20g prot, 15g gord):
- Sanduíche de frango: Pão integral (2 fatias) + Peito de frango (100g) + Alface e tomate.
- Suco de uva integral (200ml).
- 6 Pós-Treino (600 kcal, 70g carb, 40g prot, 15g gord):
- Shake de Whey Protein (30g) com aveia (30g) e banana (100g).
- 2 fatias de pão integral com pasta de amendoim (30g).
- 7 Jantar (600 kcal, 60g carb, 50g prot, 20g gord):
- Batata-doce (150g).
- Salmão grelhado (150g).
- Brócolis e cenoura cozidos.
- 8 Ceia (300 kcal, 15g carb, 25g prot, 10g gord):
- logurte grego natural (200g).
- Mix de castanhas (15g).

# **SUPLEMENTAÇÃO**

Se desejar, você pode incluir a seguinte suplementação para potencializar seus resultados:

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.

P Tomar: Após o treino.

3 Multivitamínico

Tomar: Pela manhã.

Lembre-se de sempre adaptar o plano de treino e dieta de acordo com seu corpo e necessidades individuais. Consulte um nutricionista e um educador físico para uma orientação mais personalizada.