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 o Gui tem disponibilidade para treinar de segunda a sexta, vamos dividir o treino em grupos musculares para otimizar seus resultados:

- Dias Disponíveis: Segunda, Terça, Quarta, Quinta, Sexta
- Objetivo: Ganhar Massa MuscularÁgua recomendada: 3500ml 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.
- 2 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: Ombros
- Desenvolvimento Ombros: 4 séries de 12 repetições.

- Elevação Frontal: 3 séries de 12 repetições.
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições.
- 4 Quinta-feira: 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: 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 intensidade dos treinos, sempre buscando aumentar a carga conforme a evolução.

PLANO DE DIETA

Considerando o objetivo de ganhar massa muscular, vamos distribuir as refeições ao longo do dia:

Calorias Desejadas: 4000 kcal

★ Macros diários

Calorias: 4000 kcal | Proteína: 225g | Carboidrato: 500g | Gorduras: 120g

- Café da Manhã (800 kcal, 80g carb, 50g prot, 30g gord):
- Omelete de 4 ovos com queijo cottage.
- Aveia com banana, mel e nozes.
- Suco natural de laranja.
- Lanche da Manhã (500 kcal, 60g carb, 30g prot, 15g gord):
- Batata-doce cozida.
- Peito de frango grelhado.
- 3 Almoço (900 kcal, 100g carb, 60g prot, 30g gord):
- Arroz integral e feijão preto.
- Filé de peixe assado.
- Salada de folhas verdes com azeite.
- Lanche da Tarde (600 kcal, 70g carb, 40g prot, 15g gord):
- Shake proteico com aveia e banana.
- Castanhas.
- 5 Pré-Treino (400 kcal, 50g carb, 20g prot, 15g gord):
- Pasta de amendoim com torradas integrais.
- logurte grego.
- 6 Pós-Treino (500 kcal, 60g carb, 40g prot, 10g gord):
- Shake de Whey Protein com água de coco.
- Banana.
- Jantar (800 kcal, 90g carb, 50g prot, 25g gord):
- Quinoa ou arroz integral.
- Salmão grelhado.
- Legumes cozidos.
- B Ceia (300 kcal, 20g carb, 25g prot, 10g gord):
- logurte grego natural.
- Mix de castanhas.

SUPLEMENTAÇÃO Considerando a intensidade dos treinos e o objetivo de ganho de massa muscular, sugiro a seguinte

1 Whey Protein (30g)

★ Benefícios: Recuperação muscular, aumento da síntese proteica.

Tomar: Pós-treino ou no café da manhã.

² Creatina (5g)

suplementação:

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

Tomar: Após o treino.

3 BCAA (10g)

🖈 Benefícios: Redução da fadiga muscular, melhora na recuperação.

Tomar: Antes e depois do treino.

4 Ômega-3 (1-2g)

★ Benefícios: Reduz inflamações, melhora a saúde cardiovascular.

Tomar: Durante o almoço.

Lembre-se de ajustar a dieta e o treino conforme a sua evolução e escute sempre o seu corpo.

Parabéns pela dedicação e foco nos seus objetivos, Guil 6

