

THOMAZ PIGINI

CONSULTORIA

lagu

68kg

19/05/2025

Dieta

carbo baixo.

desjejum

2 bananas + 30g aveia+ 200g abacaxi
2 dose de whey + 300ml agua de coco
+7g creatina

almoço

270g arroz + 130g lombo ou tilapia ou
frango ou carne + 1 concha de feijao +
salada a vontade+ 300ml suco de uva
integral ou laranja

lanche

2 fatia pão de milho panco + +1 fatia
mussarela + 2 ovo + 20g bacon

janta

270g arroz + 130g lombo ou frango ou
tilapia ou carne + salada a vontade + 300ml
suco de uva integral ou laranja

ceia

+ 1 dose de hyper calorico ante de dormir
+150g salada de frutas (faz a diferença
confia)

desjejum

1 bananas + 15g aveia+ 50g abacaxi
2 dose de whey + 300ml agua de
coco
+7g creatina

almoço

120g arroz ou 200g batata inglesa +
130g lombo ou tilapia ou frango ou
carne + 1 concha de feijao + salada a
vontade

lanche

1 fatia pão de milho panco + +1 fatia
mussarela + 2 ovo + 20g bacon

janta

120g arroz ou 200g batata inglea +
130g lombo ou frango ou tilapia ou
carne + salada a vontade

ceia

30g whey + 200g frutas

omega 3 duas capsulas duas no almoço e duas no jantar , 200mg cafeina ao acordar +10mg ioimbina
pré treino , , 9g creatina dia, .

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- É de extrema importância que você siga as quantidades programadas no planejamento, portanto o uso de uma balança para pesar os alimentos é fundamental. A dieta é feita com base em cálculos, sendo assim utilizar uma porção estimada traria prejuízos ao seu progresso.
- Não coma nada que não esteja na dieta. Se algo referente ao planejamento estiver incomodando ou se você estiver necessitando de algum alimento específico, me comunique por favor.
- O preparo dos alimentos deve ser saudável e não pode acrescentar calorias a refeição, portanto frituras não são permitidas. Caso tenha dúvidas nesse quesito me consulte.
- Procure manter a ingestão de água em torno de 4-5 litros fracionados ao longo do dia. Evite consumir grandes quantidades de uma só vez.
- Procure manter os horários das refeições.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos.
- Pode consumir café e chá à vontade. Se houver necessidade de adoçar, utilize adoçante.
- Pode consumir gelatina zero à vontade.
- Pode consumir refrigerante zero, mas mantenha o consumo em 300, 500ml por dia.
- Utilize sal, todos os tipos de pimenta, alho, cebola, orégano, cominho, tomilho, manjerição, salsa, salsinha, cebolinha e qualquer outro tipo de tempero natural para dar sabor a sua comida. Pode usar tudo a vontade, com exceção do sal, que deve ter o consumo mais comedido. Não utilize nenhum tipo de tempero pronto.
- São permitidos molhos feitos por você e com itens naturais ou extratos que não contenham nenhum tipo de produto químico ou açúcar.
- Não é permitido nenhum tipo de molho industrializado, salvo produtos que sejam próprios para dietas restritivas.
- Para as folhas você pode utilizar sal e limão (Opcional). O azeite de oliva extra virgem só deve ser utilizado quando mencionado na dieta.
- Você tem a opção de uma refeições livres na semana, apenas substitua a refeição que faria no horário correspondente. Nessa refeição você pode comer o que quiser, na quantidade que desejar, sem restrições. Apenas recomendo que seja inteligente e não sobrecarregue o seu organismo

Opções de folhas:

Acelga	Chicória	Repolho
Agrião	Couve	Rúcula
Alface	Escarola	Salsa
Almeirão	Espinafre	Salsão

A: ombro e peito - carbo alto

B: PERNA carbo alto

DESCANSO

C:PEITO E TRICEPS carbo alto

D:COSTAS E BICEPS

E:OMBRO E POSTERIOR DE COXA

A:

desenvolvimento halteres 1x15 2x12

desenvolvimento maquina pegada neutra 3x15

elevação frontal barra pegada supinada banco 45° 1x15

elevação lateral peito apoiado no encosto do banco levemente inclinado a frente 6x15a20

crucifixo invertido 1x7 (faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente)

supino inclinado smith ou maquina 1x12 1x7 (faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente)

crucifixo maquina 3x12a15

B:

agachamento livre ou smith 2x15 3x12

leg press 45 3x10a12

afundo bulgaro smith 2x12a15

cadeira extensora 1x7 (faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente)

cadeira flexora 1x15 3x10a12

panturrilha no leg 5x 12a15

C:

crucifixo inclinado no cross sentado na ponta do banco e braços em 45° 2x15 2x12

supino reto smith 1x15 3x12

cross declinado 2x7 (faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente

paralela 3xfalha

triceps frances barra w polia 1x12 1x7 (faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente

triceps testa com halteres 1x8 2x6a8

D:

barra fixa aberta 3xfalha

remada com peso corporal no smith (deite no chão coloque a barra em uma altura que consiga estender totalmente os braços, faça pegada supinada, puxe seu corpo em direção a barra trazendo ela no estomago com as pernas estendidas) 3xfalha

remada curvada halteres pegada neutra 1x15 2x12

remada baixa triangulo 2x7(faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente

meio terra no smith 2x8a10

rosca scott 1x12 2x6a8

rosca direta barra w 1x12 1x7(faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente

rosca martelo banco 45° 2x15

E:

panturrilha sentado 5x12a15

elevação lateral halteres 3x12a15

elevação lateral uni na polia baixa 2x15a20

elevação lat front halteres 1x15 (uma pro lateral uma pra frontal, alternando)

desenvolvimento maquina 2x6a8 (pesado)

flexora em pé 3x15 2x12

mesa flexora 1x7(faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente

cadeira adutora 2x7(faça 7 pesadas, descanse 5s faça ate falhar descanse 5s novamente , repita isso ate sair 1 rep apenas, ai vc retira 40% da carga e faz ate falhar novamente

abdominal canivete 3x20 2x semana

CARDIO 5x SEMANA 60min

pode ser feito qualquer hora do dia, em jejum ou apos o treino inclusive em dias de descanso.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Todos os exercícios devem ser feitos com a técnica correta e carga pesada. Realizar a técnica correta com carga leve, por mais que sinta “queimar”, não é a melhor forma de se obter resultados.

- Os exercícios não devem ser feitos até a falha, a não ser que isso esteja sendo pedido. A falha induz fadiga ao sistema nervoso central e você deve evitar isso ao máximo. Fadiga no sistema nervoso central diminui a capacidade técnica e de gerar força.

- Tente aumentar a carga semana a semana. Vá adicionando o mínimo de peso possível, de modo que a carga vá subindo gradativamente. Não se preocupe em aumentar o peso de maneira abrupta, se preocupe em manter uma evolução constante.

DESCANSO ENTRE AS SÉRIES E EXERCÍCIOS: O descanso deve durar o suficiente para que você se recupere bem. Via de regra ele não deve ter menos de 60 segundos. Se esse tempo mínimo parecer muito longo, aumente a carga do exercício e se esforce mais. É importante entender que treinos intensos requerem boa recuperação entre as séries e exercícios, portanto se você estiver se recuperando rápido demais é sinal que a intensidade (Carga) está baixa.

TRABALHE DURO!