

Plano de Treino e Dieta de answer value

1. Taxa Metabólica Basal (TMB):

2000

2. Ficha de Treino:

Plano de Treino:

Treino A:

- Exercícios de costas:

1. Remada Curvada Pronada: 1x12, 2x20 a cada 5 descanse 10 segundos

2. Barra Fixa: 4x10

3. Pulldown com corda segure: 2s em baixo 3x15

4. Remada Unilateral (serrote): 4x10

- Exercícios de posterior de ombro:

1. Peck deck invertido com drop: 3x15/15

2. Posterior de ombro no cabo médio: 4x12

- Exercícios de posterior de coxa:

1. Mesa flexora: 4x10

2. Cadeira flexora: 3x12

Treino B:

- Exercícios de quadríceps:

1. Agachamento Livre: 4x10

2. Leg Press: 4x12

3. Passada: 1x20 e 3x12

4. Bulgaro com Halter: 4x10

- Exercício de panturrilha:

1. Gêmeos em pé: 5x12 2s alongando e 2s contraindo

- Exercício de adutor:

1. Cadeira Adutora: 1x12 3x20 a cada 5 descansa 10s

Treino C:

- Exercícios de peito:

1. Supino inclinado com halteres ou articulado: 4x12
2. Supino reto com barra: 1x15 3x8
3. Voador: 4x10
4. Cross-over declinado: 4x10

- Exercício de panturrilha:

1. Panturrilha no smith com degrau: 5x10 15s de descanso

Treino D:

- Exercícios de bíceps:

1. Rosca Direta: 4x10
2. Rosca Scott Unilateral: 4x10 (controlado)
3. Biceps na polia alta unilateral: 3x15

- Exercícios de tríceps:

1. Tríceps com barra na polia: 4x8 (pesado)
2. Tríceps com corda polia: 4x12
3. Tríceps na polia unilateral: 3x15

Treino E:

- Exercícios de ombro:

1. Desenvolvimento com halteres + Elevação frontal com barra: 3x15 + 15

2. Elevação lateral com halter drop set: 3x6-8-10 3x10-8-6

3. Desenvolvimento arnold: 3x12

- Exercício de panturrilha:

1. Panturrilha unilateral degrau: 3x20 a cada 10 descansa 10 segundos

Plano de Dieta e Observações

Plano de Dieta para Emagrecimento - 2000kcal

Café da Manhã:

- 2 ovos mexidos (100g)
- 1 fatia de queijo branco (30g)
- 1 fatia de pão integral (30g)
- 1 fatia de melancia (150g)

Observação: Saladas e vegetais à vontade.

Almoço:

- 100g de frango grelhado
- 70g de feijão preto
- 50g de arroz branco
- Salada de folhas verdes à vontade
- 1 colher de sopa de azeite de oliva para temperar a salada

Observação: Saladas e vegetais à vontade.

Lanche da Tarde:

- 1 iogurte desnatado (200g)
- 1 maçã (150g)

Observação: Saladas e vegetais à vontade.

Jantar:

- 100g de filé mignon grelhado
- 50g de arroz branco
- Salada de tomate, pepino e alface à vontade
- 1 colher de sopa de azeite de oliva para temperar a salada

Observação: Saladas e vegetais à vontade.

Ceia:

- 1 copo de leite desnatado (200ml)
- 1 colher de sopa de aveia (10g)

Observação: Saladas e vegetais à vontade.

Lembre-se de beber bastante água ao longo do dia e realizar alguma forma de atividade física regularmente. Consulte um nutricionista para ajustes personalizados na dieta.