

Plano de Treino e Dieta de iago

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 descase 10 segundos
2. Remada Curvada Supinada - 4x10
3. Barra Fixa - 3x até a falha
4. Puxada alta - 2s em baixo 3x15

- Exercícios de posterior de ombro:

1. Peck deck invertido com drop - 3x15/15
2. Remada alta Smith - 3x12

- 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. Cadeira extensora - 1x20 e 3x12
4. Passada - 5 min

- Exercício de panturrilha:

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

- Exercício de adutor:

1. Cadeira Adutora - 1x12 3x20 a cada 5 descase 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. Flexão 60 rep - 6x10

- 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. Elevação lateral na polia - 4x10

- Exercício de panturrilha:

1. Panturrilha unilateral degrau - 3x20 a cada 10 descase 10 segundos

Plano de Dieta e Observações

Plano de Dieta para lago:

Café da manhã:

- 2 fatias de pão integral (60g)
- 2 ovos mexidos (100g)
- 1 banana (100g)
- 1 copo de leite integral (200ml)

Almoço:

- 100g de arroz branco
- 100g de filé de frango grelhado
- 70g de feijão preto
- Salada à vontade

Lanche da tarde:

- 1 iogurte natural (200g)
- 1 maçã (150g)
- 30g de castanhas

Jantar:

- 100g de arroz branco
- 100g de patinho grelhado
- Salada à vontade

Ceia:

- 1 copo de leite integral (200ml)
- 2 fatias de queijo branco (50g)
- 2 torradas integrais (30g)

Observações:

- Saladas e vegetais são à vontade, sem limite de quantidade.
- As proteínas podem ser frango, patinho, filé mignon, tilápia ou filé mignon suíno.
- Sempre incluir carboidratos na dieta, mesmo que em pequena quantidade.
- Limite o feijão para até no máximo 70g por refeição.
- Incluir arroz branco no almoço e jantar para garantir a ingestão de carboidratos.