

Ø<ßËp &Bp PLANO FITNESS PERSONALIZADO

Data: 15/06/2025

Solicitação: "Me chamo Matheus tenho 27 anos e quero um treino e uma dieta para um shape v 78kg"

Olá Matheus! Ø=ÜK

Bem-vindo ao meu treino virtual! Estou aqui para ajudá-lo a alcançar seus objetivos de fitness.

****Treino para Shape (Musculação com foco em definir a musculatura)****

****Treino 1: Peito e Tríceps****

1. ****Supino Inclinado****: 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Inclinat a bancada para 45 graus, com pesos adequados para você
2. ****Supino Reto****: 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Manter a bancada reta, com pesos adequados para você
3. ****Tríceps Pushdowns****: 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Utilizar uma barra de aço ou uma máquina de tríceps pushdowns
4. ****Tríceps Dips****: 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Utilizar uma máquina de tríceps dips ou uma barra de apoio

****Treino 2: Costas e Bíceps****

1. ****Remada****: 3 séries de 8-10 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Utilizar uma barra de remada ou uma máquina de remada
2. ****Puxada de Cabrestante****: 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Utilizar uma barra de puxada de cabrestante ou uma máquina de puxada de cabrestante
3. ****Bíceps Curl****: 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Utilizar uma barra de bíceps curl ou uma máquina de bíceps curl
4. ****Bíceps Hammer Curl****: 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Utilizar uma barra de bíceps hammer curl ou uma máquina de bíceps hammer curl

****Treino 3: Pernas e Abdômen****

1. ****Squat****: 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 60-90 segundos
* Utilizar pesos adequados para você

2. ****Puxada de Barra Alta****: 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 60-90 segundos

* Utilizar uma barra de puxada de barra alta ou uma máquina de puxada de barra alta

3. ****Leg Press****: 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 60-90 segundos

* Utilizar uma máquina de leg press

4. ****Abdominal Crunch****: 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 60-90 segundos

* Utilizar uma máquina de abdominal crunch ou uma barra de abdominal crunch

****Dieta para Shape (Calorias: 2500-2800 por dia)****

****Café da Manhã****

* 2 ovos mexidos

* 2 fatias de pão integral

* 1 xícara de leite desnatado

****Lanche da Manhã****

* 1 maçã

* 1 colher de sopa de amendoins

****Almoço****

* 120