# Plano de Treino e Dieta 2024

## Calistenia + Academia + Karate

## Dieta

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Time:** | **Meal** | **Protein** | **Carbs** | **Fat** | **Calories** |
| **8:00AM** | * 3 ovos inteiros * 4 claras de ovo * Xícara de aveia e banana * Pacote multivitamínico * 3 comprimidos de ômega 3 | **46** | **50** | **23** | **441** |
| **12:00AM** | |  | | --- | | * 226 de Peito de Frango * 170g de Batata doce | | **46** | **36** | **5** | **364** |
| **Pre treino** | * 425g de Batata doce * 226g de Peito de Frango | **46** | **90** | **5** | **595** |
| **Pos treino** | |  | | --- | | 2 scoops of 100% Whey Gold Standard Protein shake | | **44** | **57** | **6** | **415** |
| **8:00PM** | 198g Bife com Salada com molho de vinagre balsâmico  2 copos de leite | **59** | **15** | **17** | **300** |
| **Hour before bed** | * Tilápia 567g * banana com aveia | **112** | **25** | **16** | **790** |
|  | | **353** | **270** | **72** | **3200** |

A dieta é composta por 45%: Proteína, 35%: carboidratos e 20%: Gordura

Seu objetivo é ganhar uma grande quantidade de massa muscular magra enquanto permanece magro. Depois de iniciar o regime de exercícios listado abaixo, sua TMB (Taxa Metabólica Basal) será de 3.100 calorias por dia. Essa é a quantidade de calorias que seu corpo queima por dia. Mas queremos que você ganhe o máximo de músculos enquanto permanece magro. Então aumentei sua TMB de 3.100 para 3.200 calorias por dia. Aumentar sua TMB em 100 calorias permitirá que seus músculos cresçam muito mais nutrientes no modo de recuperação e o colocará em um estado catabólico elevado. A proteína é a chave essencial para ganhar tamanho muscular, e é por isso que a ingiro em 45% da sua dieta.

Ao acordar pela manhã, seu corpo está em um estado catabólico de estresse. Então, para preservar o máximo de músculos possível, peço que você coma 15% de seus carboidratos diários pela manhã. De 2 horas antes da academia você está comendo 35% de seus carboidratos diários. Quero que você faça a refeição 2 horas antes para que esteja digerindo quando levantar. Você terá grandes quantidades de energia durante os treinos.

Você fará 6 refeições por dia. A razão pela qual você come tantas refeições por dia é, primeiro, você vai comer mais para ganhar mais massa muscular magra. Além disso, espaçar suas refeições de 2 horas e meia a três horas e meia por parte manterá seu metabolismo funcionando o dia inteiro, queimando calorias a cada segundo do dia. Você pode fazer uma refeição casual duas vezes por semana. Continue bebendo água. Um galão no mínimo por dia. Manter-se hidratado ajudará a manter os músculos reabastecidos e em crescimento. A água deixará sua pele mais clara, maximizará sua longevidade e tornará você uma pessoa mais saudável em geral. Você deve fazer essa dieta estilo bulking até o dia em que deseja começar a cortar. Se você tiver alguma dúvida, sinta-se à vontade para entrar em contato comigo pelo meu e-mail pessoal:

## Suplementos recomendados

# Protein 100% Whey Gold Standard

# BCAA’S Xtend

# Creatine: Con Cret

* Multivitamina

TREINO HIIT: O treinamento intervalado de alta intensidade cardiovascular para perder gordura rapidamente, enquanto mantém a massa muscular magra entre os fisiculturistas. Atualmente, executo essa rotina HIIT específica todos os dias. Este tipo específico de HIIT usa uma bicicleta ergométrica. Você pode usar o HIIT em muitos, muitos estilos diferentes. Comece no nível 5 por 30 segundos. Depois de 30 segundos, aumente o nível para 15 e mantenha seu RPM (rotações por minuto) acima de 100. Após 30 segundos, volte para o nível 5 e desça lentamente por 30 segundos. Repita por 10-15 minutos. Execute no final do treino. Você também pode fazer HIIT em uma esteira, pista, etc.

**Segunda: Peito/Ombro/Panturrilha/HIIT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTILO** | **EXERCICIO** | **REPETIÇÕES** | **Grupo Muscular** |
| Super Set | Incline Bench:  Incline Fly’s: | 4 sets of 10, 8, 8, drop set 6, failure  4 sets of 10, 10, 8, 8 |  |
| Single Set: | Cable Cross Overs: | 4 sets of 15, 10, 8, drop set 8, failure |  |
| Super Set: | Dumbbell Flat Bench:  Dips | 4 sets of 10, 8, 8, 6  4 sets to failure |  |
| Super Set: | Incline Bench Machine:  Pushups: | 3 sets of 10  3 sets 20 |  |
| Single Set | * Pullovers | 3 sets of 15 |  |
| Single Set | * Standing Calf Raises: | 4 sets of 15 |  |
| Single Set | * Donkey Calf Raises: | 4 sets of 15 |  |
| Single Set | * Seated Calf Raises: | 4 sets of 15 |  |