

PLANO ALFA PRIME – TREINO + DIETA EM CASA

Perfil: 95 kg | 1,83 m | Objetivo: Emagrecer, definir corpo e rosto, melhorar postura.

1. META REALISTA

- Perda de peso: 0,7 a 1 kg por semana.
- Meta em 90 dias: 82–85 kg.
- Definição do rosto começa a aparecer normalmente a partir de 88–86 kg.

2. ROTINA SEMANAL

- Segunda: Treino de força (corpo todo – 40 min)
- Terça: Caminhada 40 min OU saco de pancada 20 min
- Quarta: Treino de força (corpo todo)
- Quinta: Saco de pancada 20–30 min
- Sexta: Treino de força (corpo todo)
- Sábado: Caminhada longa 45–60 min
- Domingo: Descanso e alongamentos

3. TREINO DE FORÇA – CORPO TODO

- Agachamento livre – 3x15
- Flexão inclinada (sofá/mesa) – 3x8–10
- Remada com elástico ou toalha – 3x12–15
- Tríceps no banco/cadeira – 3x8–12
- Abdominal simples – 3x15
- Prancha com joelhos no chão – 3x20–30s

4. SACO DE PANCADA

- 1 minuto socando + 1 minuto descanso.
- 8 a 12 rounds.
- Não cerrar os dentes. Respiração solta.

5. CARDIO / CORRIDA

Começar com caminhada firme. Evoluir para corrida aos poucos:

- 1 min corrida + 2 min caminhada (8x).
- Progredir até corrida contínua de 20–25 min.

6. ALIMENTAÇÃO SIMPLES E BARATA

- Comer proteína em todas as refeições (ovo, frango).
- Arroz e feijão como base.
- Banana e aveia como lanches.
- Evitar refrigerante, doce diário e fritura.
- Beber bastante água.

7. BEBIDA

- 1 taça de vinho, no máximo 1 vez por semana.
- Evitar beber antes de dormir.

8. POSTURA E ROSTO

- Rosto mais atraente vem da perda de gordura, postura ereta e sono.
- Evitar exercícios de mastigação se a maxila estala.
- Alongar pescoço e fortalecer costas ajuda a corrigir lado caído.

Constância vence intensidade. Siga o plano.