

Dieta

Vinicius

Fase 1

1REF (09H00) - CAFÉ DA MANHÃ

4FT PAO DE FORMA OU 2UN PÃO FRANCÊS OU 100G TAPIOCA

4UN OVOS INTEIROS

200G MAMAO OU 150G BANANA NANICA

2REF (13H00) - ALMOÇO

340G ARROZ BRANCO OU MACARRÃO OU MANDIOCA COZIDA

120G PROTEINA MAGRA (ASSADA, COZIDA OU GRELHADA)

10ML AZEITE EXTRA VIRGEM

150G BROCOLIS, COUVE, COUVE FLOR, VAGEM OU ESPINAFRE

200G ABACAXI

3REF (17H00) - LANCHE DA TARDE

100G TAPIOCA OU 4FT PAO DE FORMA OU 2UN PÃO FRANCÊS OU

2UN RAP10

4UN OVOS INTEIROS

4REF (20H00) - LANCHE DA TARDE

200G BANANA NANICA

40G AVEIA EM FLOCOS

60G MUCILON

30G WHEY PROTEIN CONCENTRADO

5REF (23H00) - JANTAR

340G ARROZ BRANCO OU MACARRÃO OU MANDIOCA COZIDA

120G PROTEINA MAGRA (ASSADA, COZIDA OU GRELHADA)

10ML AZEITE EXTRA VIRGEM

150G BROCOLIS, COUVE, COUVE FLOR, VAGEM OU ESPINAFRE

200G ABACAXI

OBS: BEBIDAS ZERO A VONTADE

SUCO LIMÃO, MORANGO OU MARACUJÁ (ADOÇANTE)

CAPRICHE NAS SALADAS VERDES (AUXILIA NA SACIEDADE)

MÍNIMO 4L ÁGUA (FRACIONADO DURANTE O DIA)

TREINO A

DESENVOLVIMENTO MÁQUINA

1 X 12, 1 X 10, 1 X 8 +

BACK OFF SET

**SUPINO INCLINADO
(ARTICULADO)**

**SUPINO RETO
(MÁQUINA OU BARRA)**

VOADOR

CROSSOVER (POLIA ALTA)

**ELEVAÇÃO FRONTAL ALTERNADA
(HALTERES)**

TRICEPS PULLEY

**TRICEPS FRANCÊS UNILATERAL
(POLIA MÉDIA)**

**ABDÔMEN SUPRA
(POLIA ALTA OU MAQUINA)
3 X 20**

**ABDOMINAL INFRA
(BARRA FIXA OU PARALELAS)
3 X 20**

**OBS: EXECUTAR TODOS EXERCÍCIOS DE FORMA
CADENCIADA (1SEG SUBIDA 1SEG DESCIDA), SEM
MOVIMENTOS EXPLOSIVOS.**

**USAR PROGRESSÃO DE CARGA (2 X 8)
DESCANSO ENTRE 60 E 90SEG.**



FELIPE SANCHEZ
CONSULTORIA ESPORTIVA ONLINE

TREINO B

**AGACHAMENTO
(HACK OU LIVRE)
1 X 12, 1 X 10, 1 X 8 +
BACK OFF SET**

LEG PRESS

AFUNDO (SMITH)

CADEIRA EXTENSORA

CADEIRA EXTENSORA UNILATERAL

CADEIRA ADUTORA

**GÊMEOS SENTADO
3 X 20**

**PANTURRILHA EM PÉ
3 X 20**

**OBS: EXECUTAR TODOS EXERCÍCIOS DE FORMA
CADENCIADA (1SEG SUBIDA 1SEG DESCIDA), SEM
MOVIMENTOS EXPLOSIVOS.
USAR PROGRESSÃO DE CARGA (2 X 8)
DESCANSO ENTRE 60 E 90SEG.**



FELIPE SANCHEZ
CONSULTORIA ESPORTIVA ONLINE

TREINO C

**PUXADOR FRONTAL
(BARRA ABERTA PEG. PRONADA)**
**1 X 12, 1 X 10, 1 X 8 +
BACK OFF SET**

**PULLDOWN
(BARRA ABERTA PEG. PRONADA)**

**REMADA CURVADA BARRA
(PEGADA PRONADA)**

REMADA BAIXA (TRIÂNGULO)

CRUCIFIXO INVERSO (VOADOR)

FACEPULL (POLIA ALTA)

REMADA ALTA (POLIA BAIXA)

ROSCA MARTELO

ROSCA CONCENTRADA

BANCO ROMANO (LOMBAR)
3 X 20

**OBS: EXECUTAR TODOS EXERCÍCIOS DE FORMA
CADENCIADA (1SEG SUBIDA 1SEG DESCIDA), SEM
MOVIMENTOS EXPLOSIVOS.
USAR PROGRESSÃO DE CARGA (2 X 8)
DESCANSO ENTRE 60 E 90SEG.**



FELIPE SANCHEZ
CONSULTORIA ESPORTIVA ONLINE

TREINO D

DESENVOLVIMENTO MAQ.

**1 X 12, 1 X 10, 1 X 8 +
BACK OFF SET**

**REMADA ALTA
(POLIA BAIXA)**

ELEVAÇÃO FRONTAL ALTERNADA

FACE PULL (POLIA ALTA)

CRUCIFIXO INVERSO (HALTERES)

**ELEVAÇÃO LATERAL
(POLIA BAIXA)**

**ENCOLHIMENTO DE OMBROS
(HALTERES OU BARRA)**

**ABDOMINAL SUPRA
(POLIA ALTA OU MAQUINA)
3 X 20**

**ABDOMINAL INFRA
(PARALELAS OU BARRA FIXA)
3 X 20**

**OBS: EXECUTAR TODOS EXERCÍCIOS DE FORMA
CADENCIADA (1SEG SUBIDA 1SEG DESCIDA), SEM
MOVIMENTOS EXPLOSIVOS.**

**USAR PROGRESSÃO DE CARGA (2 X 8)
DESCANSO ENTRE 60 E 90SEG.**



FELIPE SANCHEZ
CONSULTORIA ESPORTIVA ONLINE

TREINO E

**AGACHAMENTO
(SUMÔ)**

**1 X 12, 1 X 10, 1 X 8 +
BACK OFF SET**

LEG PRESS SUMÔ

MESA FLEXORA

CADEIRA FLEXORA

CADEIRA ABDUTORA

ELEVEÇÃO PELVICA

**OBS: EXECUTAR TODOS EXERCÍCIOS DE FORMA
CADENCIADA (1SEG SUBIDA 1SEG DESCIDA), SEM
MOVIMENTOS EXPLOSIVOS.**

**USAR PROGRESSÃO DE CARGA (2 X 8)
DESCANSO ENTRE 60 E 90SEG.**



FELIPE SANCHEZ
CONSULTORIA ESPORTIVA ONLINE