

CALENDÁRIO



CONSIDERAÇÕES SOBRE AS DÚVIDAS

1. Salve esse arquivo em uma nuvem, tipo **Google Drive** assim que a receber. Vai evitar você ficar me pedindo o arquivo toda vez que “resetar” ou trocar de celular (PLANO PRATA) ou APAGAR SEM QUERER O EMAIL (PLANO BRONZE).
2. Enviar, via whatsapp (plano prata) ou e-mail (plano bronze) dúvidas sobre sua assessoria, de forma clara e objetiva. Dúvida sobre sua assessoria não é “o que você acha da dieta flexível?”. Aulas particulares podem ser contratadas a parte.
3. Há uma observação em **vermelho**, no final da assessoria, onde estará 90% das suas dúvidas sobre a dieta (é estatístico, acredite!). Leia com atenção e carinho.
4. Não envie “*Bom dia, boa tarde, boa noite*”, sem um assunto definido, esperando resposta. Você não terá. Não precisamos de cerimônia. Um “olá” e a dúvida que você está é o mais adequado.
5. Coloque **PONTO DE INTERROGAÇÃO** pra eu saber que é uma dúvida e não uma afirmação
6. Todas as dúvidas serão respondidas dentro do prazo de cada plano. Plano Bronze durante a semana, Plano Prata em até 48 horas e Plano Elite em até 3 horas.
7. **Não há suporte de dúvidas de final de semana ou feriado, mesmo os prolongados.** Isso não quer dizer que você não possa enviar. Claro que pode. Apenas espere a resposta na segunda-feira ou no dia posterior ao feriado.
8. As dúvidas são respondidas na ordem que chegam. Sim, existe uma forma de fazer isso. Se você enviar uma pergunta e enviar uma segunda depois de algumas horas, a última pergunta é que entra na fila. Envie e aguarde.
9. **NÃO OUÇO ÁUDIO E NEM VEJO VÍDEO NOS PLANOS BRONZE E PRATA, PROMOÇÕES OU CONDIÇÕES ESPECIAIS. APENAS NO PLANO ELITE.**



Periodização: 07/10/2024 a 07/11/2024

Feedback: círculos verdes

Enviar, as informações:

- Peso atualizado, 4 fotos
- Responda de forma objetiva as seguintes perguntas:
- O que mudaria no seu treino atual?
- O que vc mudaria na sua dieta atual?
- Existe algum exercício que vc não gostaria de estar fazendo mas está na sua série?
- Existe algum alimento que o está impedindo de ter 100% de adesão?
- Existe alguma situação que o está impedindo de ter 100% de adesão?
- Existe alguma máquina/aparelho na sua academia que você ainda não usou? (se sim, pode enviar foto)
- Respeitando todas as variáveis do seu treino, vc consegue terminá-lo no tempo disponível?
- Dificuldades em treino e/ou dieta

Além disso, responda **as seguintes questões:**

- 1) De 0 a 10, qual a nota que você se daria para ter seguido a dieta à risca e porquê
- 2) De 0 a 10, qual a nota que você se daria para ter seguido o treino à risca e porquê

LEIA, RELEIA E TRI-LEIA!

Gostaria de fazer uma observação importante sobre o processo de feedback. Para que eu possa avaliar seu progresso de maneira eficaz e oferecer orientações precisas (como enviar uma dieta nova e atualizada ou propor mudanças na dieta), é fundamental que os feedbacks sigam o modelo estabelecido na consultoria (página anterior), que inclui perguntas e diretrizes para fotos.

Isso me ajuda a garantir que todas as informações necessárias sejam coletadas de forma consistente e que eu possa oferecer o melhor suporte possível.

● Não poderei considerar feedbacks que não estejam de acordo com o modelo proposto. Agradeço pela sua compreensão e colaboração nesta questão.

Manter a consistência no feedback é crucial para que possamos ajustar suas estratégias de forma eficaz e ajudar você a alcançar seus objetivos.

● Outros 3 pontos a se destacar:

- 1) Dia de envio de feedback, que é apenas no sábado (círculos verdes no calendário). **Não vou reconhecer o envio em outros dias**
- 2) Dia de pedir protocolo novo (planos trimestral, semestral e anual), que é apenas na segunda-feira. **Não vou reconhecer o pedido em outros dias**
- 3) É bem importante: use esse e-mail (que enviei esse arquivo – no plano bronze) ou número (whats – plano prata) pra falar comigo. Qualquer outra forma de envio (instagram, facebook, etc) não haverá resposta

👉 Se precisar de alguma orientação adicional sobre como seguir o modelo, basta olhar aqui no arquivo de consultoria

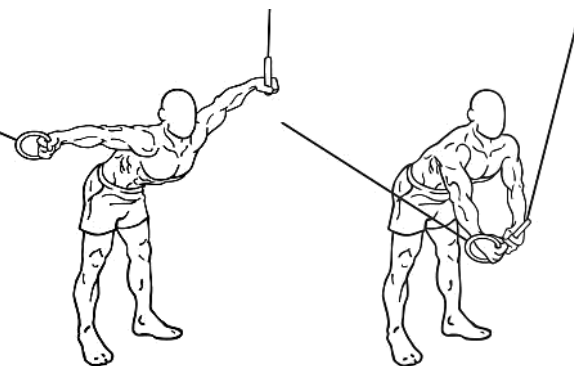
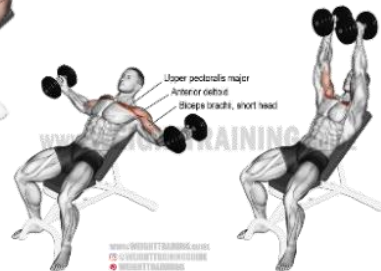
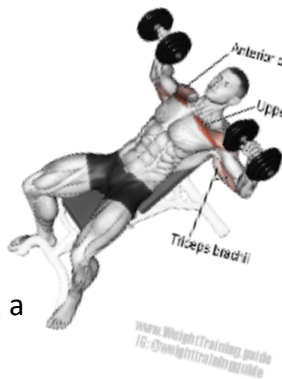
DIA 1

Aquecimento geral: 3-5 minutos de bike

Aquecimento específico: Primeiro exercício com pouca ou nenhuma carga, 2x15

Supino inclinado halteres + crucifixo (30 e 60°)

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12 em cada ângulo do banco
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos

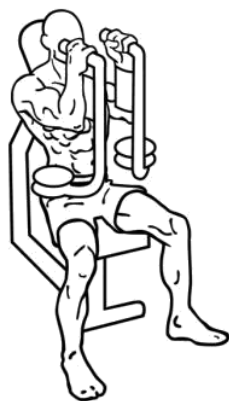


Cross over

- Séries: 4
- 1ª série: posição mais baixa
- 2ª série: altura do ombro
- 3ª série: posição mais alta
- 4ª série: altura do ombro
- Repetições: de 8 a 12 Descanso entre as séries? Respirou, tomou fôlego? Vambora!

Supino reto com halteres + Squeeze press reto (drop set no squeeze)

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos

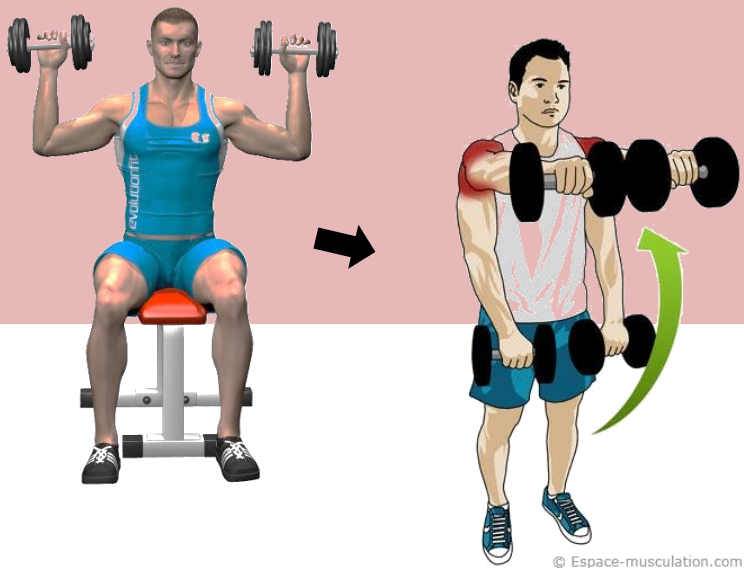


Peck Deck

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Na terceira série, super slow, as repetições
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos

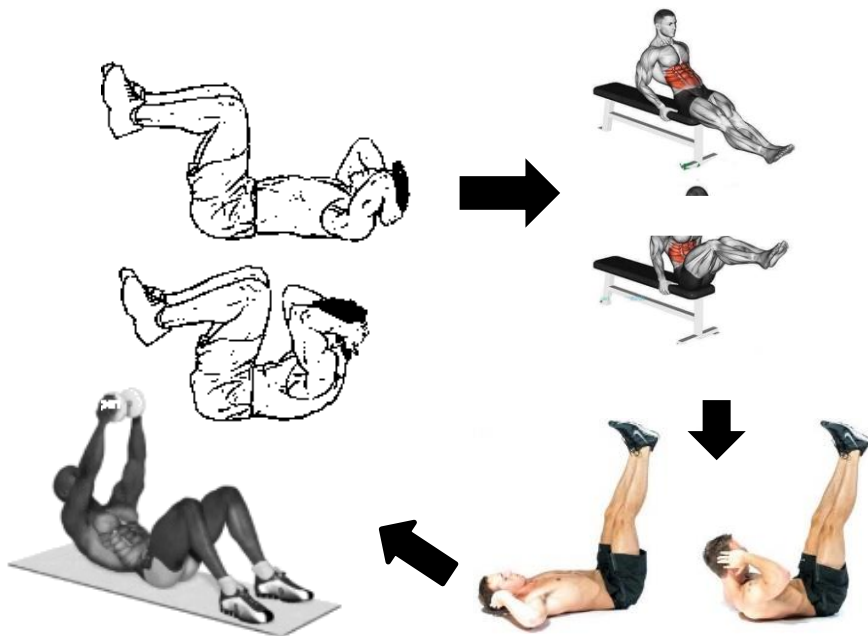
Desenvolvimento com halteres + Elevação frontal simultâneo

- Séries: 3
- Repetições: de 8 a 12 de cada exercício
- Descanso entre as séries? Até 60 segundos



Duplo Crunch + Elevação de pernas + Vertical crunch + impulse com halter

- Séries: 3
- Repetições: 20 cada
- Descanso entre as séries? Respirou, tomou fôlego? Vambora



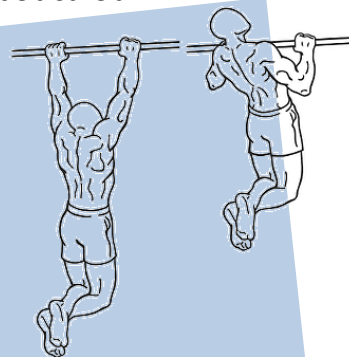
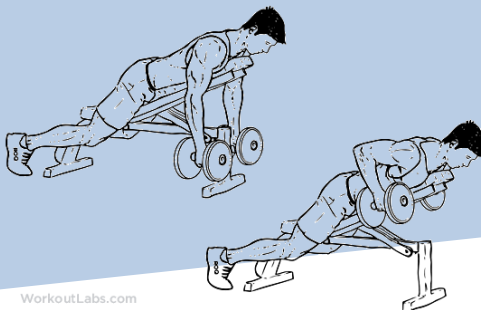
DIA 2

Aquecimento geral: 3-5 minutos de bike

Aquecimento específico: Primeiro exercício com pouca ou nenhuma carga, 2x15

REMADA INCLINADA, com apoio no peito + isometria em cima de 2 a 10 segundos na barra fixa

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



WorkoutLabs.com

Remada baixa supinada + pronada

- Séries: 3
- Repetições: de 8 a 12
- Última série, drop set, 8, diminui carga + 15 reps
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



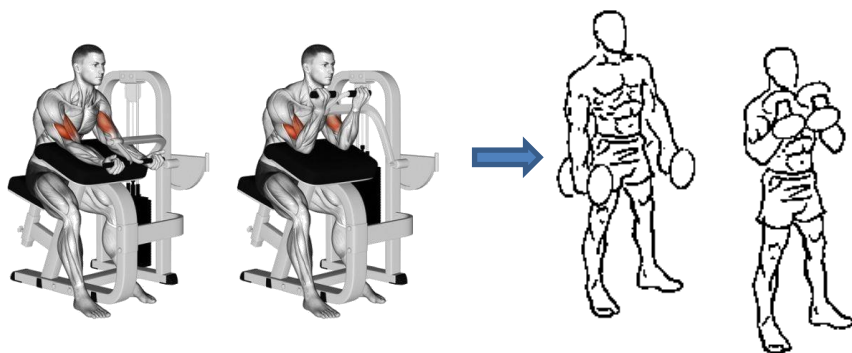
Puxador frente (aberto + fechado)

- Séries: 3
- Repetições: de 8 a 12 cada
- Última série, drop set, 8, diminui carga + 15 reps - cada
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



Rosca concentrada bilateral no cabo

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos

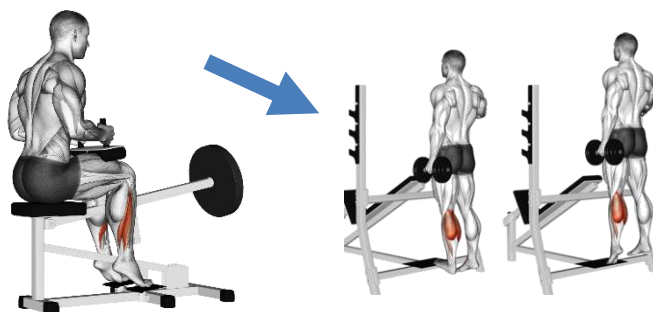
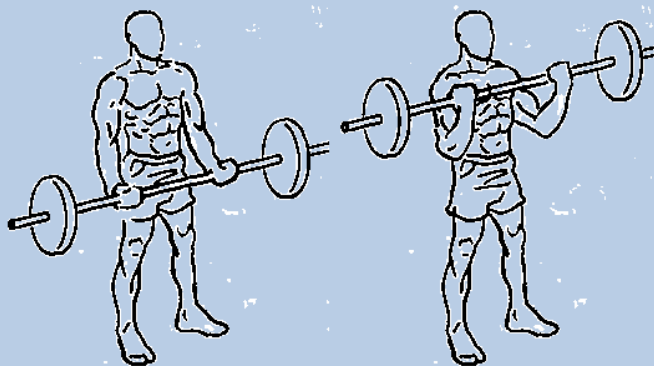


Rosca scott drop 2 pesos (máquina ou livre) + rosca martelo simultânea

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12 cada
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos

Rosca direta 30 (e não 21)

- Séries: 3
- Repetições: 10 em cada fase (semelhante a rosca 21 mas vc faz 10 reps em vez de 7)
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



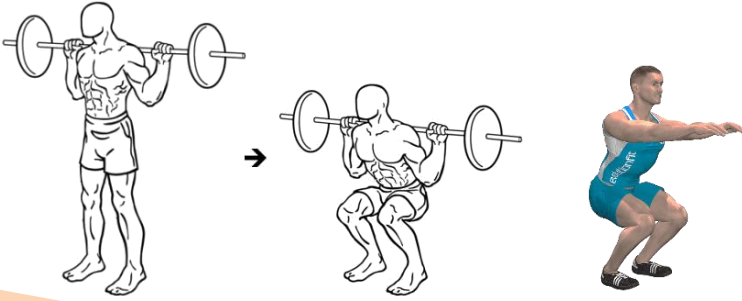
Flexão Plantar sentado + em pé unilateral

- Séries: 3
- Repetições: 20 + 12
- Descanso entre as séries? Até 60 segundos

DIA 3

Aquecimento geral: 3-5 minutos de bike

Aquecimento específico: Primeiro exercício com pouca ou nenhuma carga, 2x15



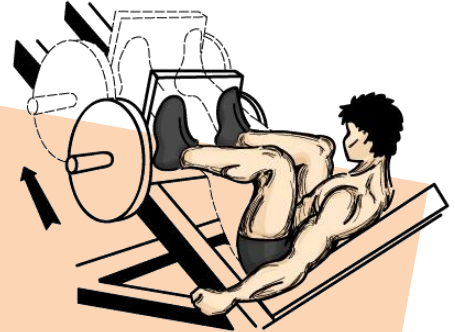
Agachamento com barra + isometria em 90º sem encosto

- Séries: 3
- Repetições: de 8 a 12 + 30 segundos
- Descanso entre as séries? Até 60 segundos

Leg press

Pirâmide crescente de carga, diminuindo as repetições, aumentando a carga

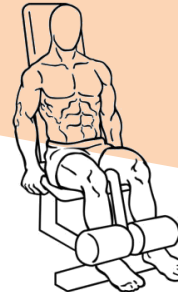
- Séries: 4
- 1ª série: 15 reps / 2ª série: 12 reps / 3ª série: 5 reps slow motion / 4ª série: 8 reps, rest pause de 15 segundos + 6 a 12
- Descanso entre as séries? Até 60 segundos



Cadeira extensora

Método "até 10" ou tira 1

- Séries: 1
- Execução: ver vídeo ao lado

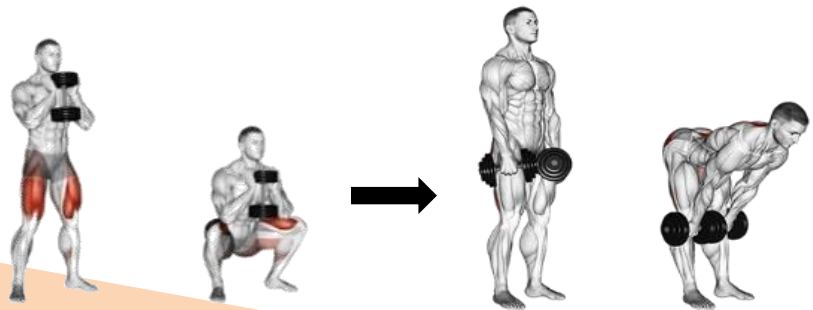


Toque para ver o método



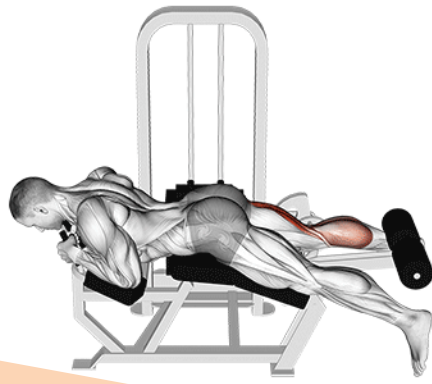
Agachamento Taça + stiff com halteres + avanço/passadas + agachamento sumô + Bulgarian squat

- Séries: 3
- Repetições: 8 a 12 de cada
- Descanso entre as séries? Até 180 segundos



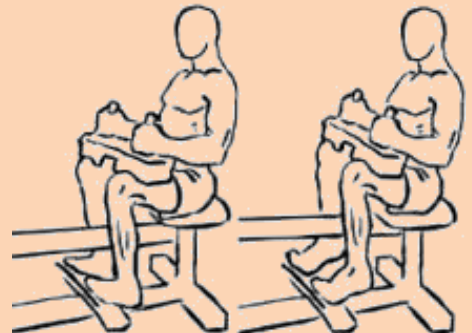
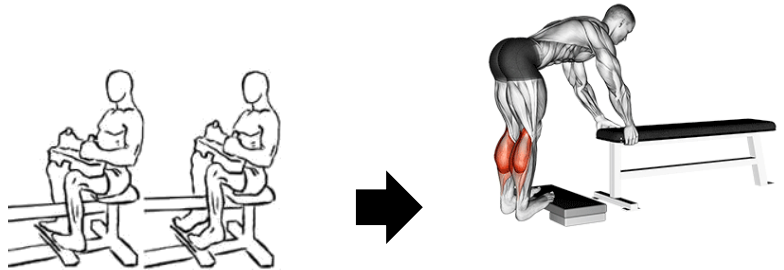
Mesa flexora unilateral

- Séries: 3
- Repetições: de 8 a 12
- Descanso entre as séries?
Até 60 segundos



Flexão plantar sentado + Burrinho + Flexão Plantar sentado + em pé + sentado

*Como fazer : 20 CADA, 5x,
descanso de 20 segundos*



alongamentos para membros inferiores

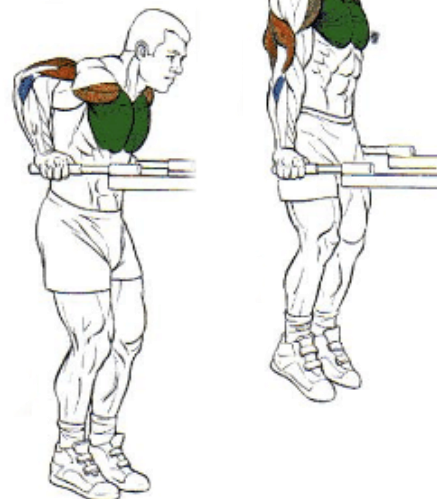
DIA 4

Aquecimento geral: 3-5 minutos de bike

Aquecimento específico: Primeiro exercício com pouca ou nenhuma carga, 2x15

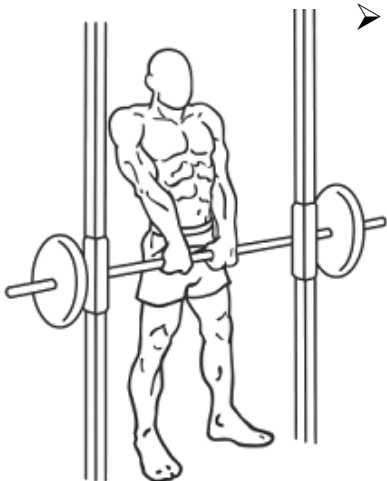
Paralelas

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12 cada
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



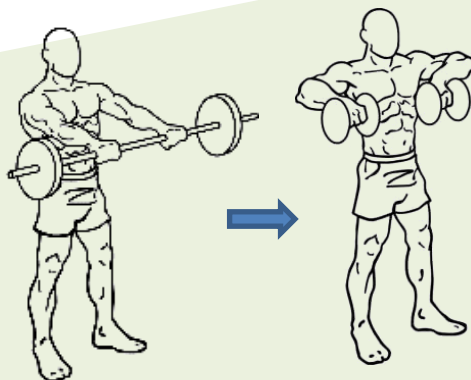
Encolhimento de ombros no Smith Machine

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



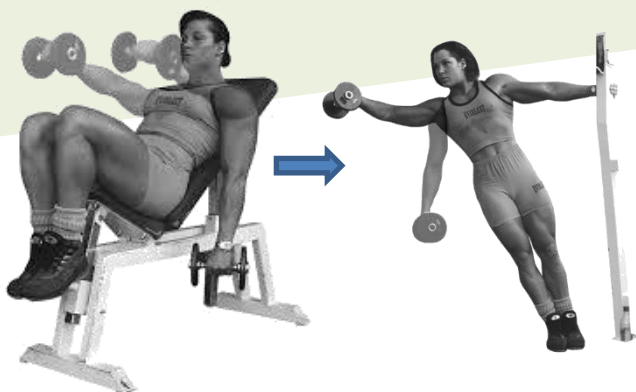
Elevação Frontal com barra + remada com halter (ou barra)

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12 cada
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



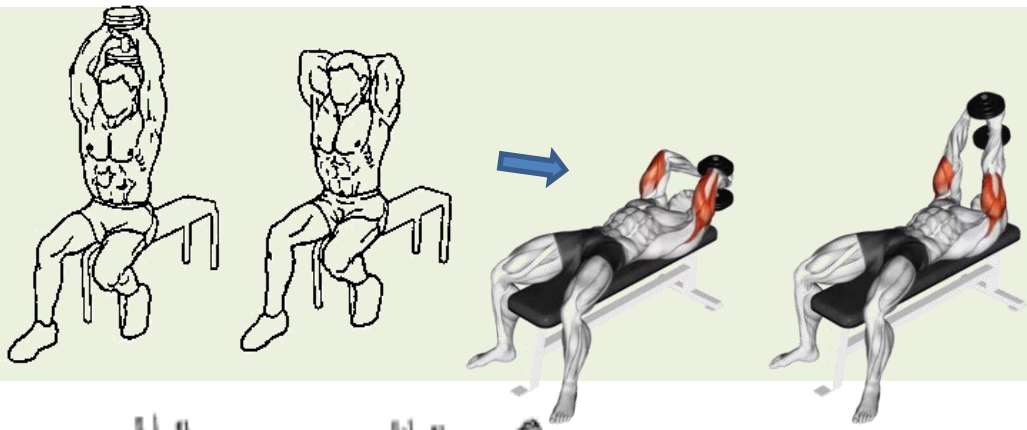
Elevação frontal alternado sentado, inclinado + Elevação lateral individual inclinado

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



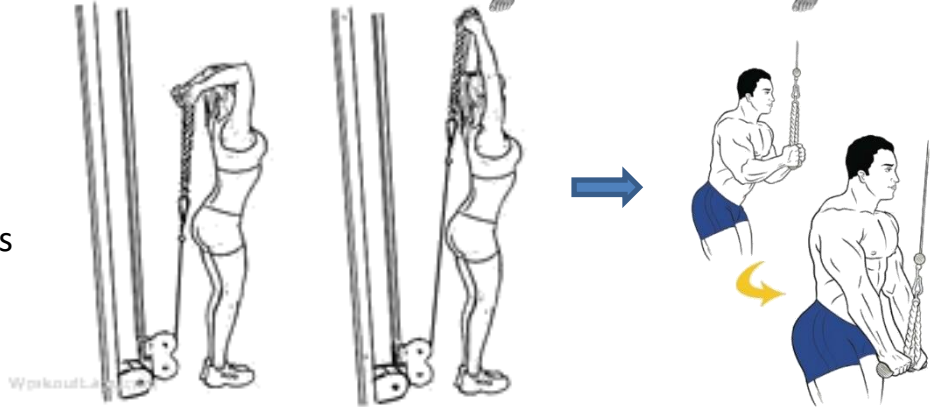
Tríceps francês sentado + Francês deitado

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



Extensão tríceps corda (embaixo + em cima)

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



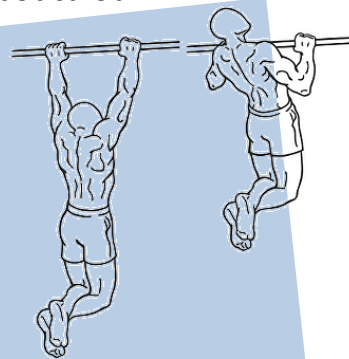
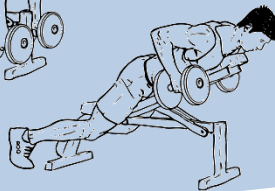
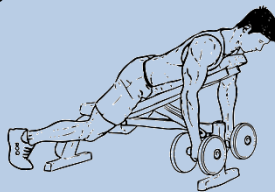
DIA 5

Aquecimento geral: 3-5 minutos de bike

Aquecimento específico: Primeiro exercício com pouca ou nenhuma carga, 2x15

REMADA INCLINADA, com apoio no peito + isometria em cima de 2 a 10 segundos na barra fixa

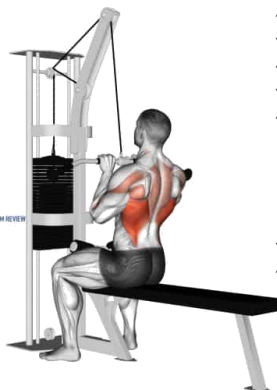
- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



www.fofo.com

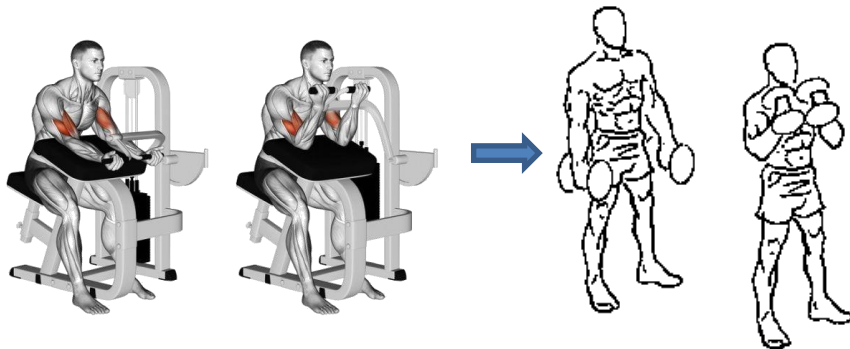
Remada baixa supinada + pronada

- Séries: 3
- Repetições: de 8 a 12
- Última série, drop set, 8, diminui carga + 15 reps
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



Puxador frente (aberto + fechado)

- Séries: 3
- Repetições: de 8 a 12 cada
- Última série, drop set, 8, diminui carga + 15 reps - cada
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos

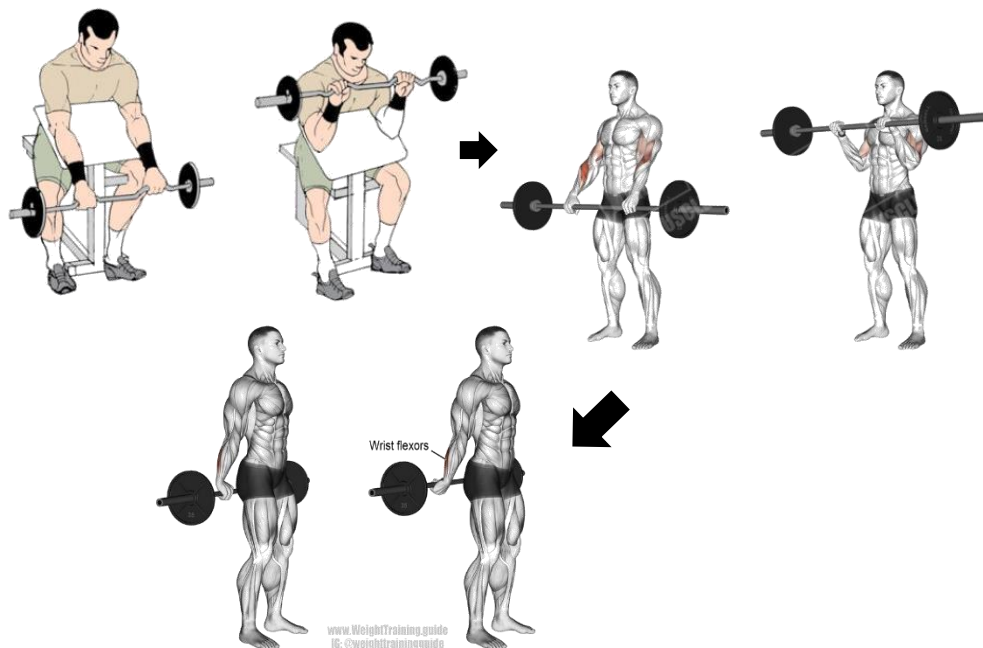
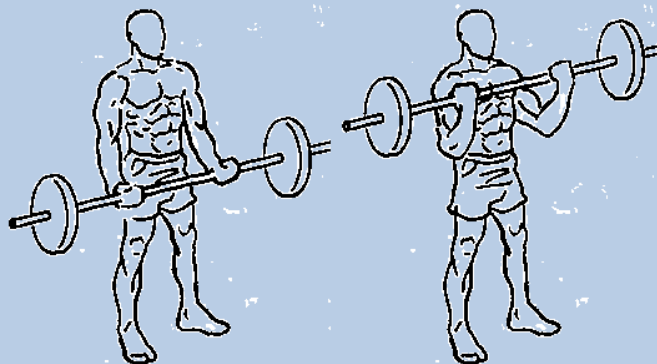


Rosca scott drop 2 pesos (máquina ou livre) + rosca martelo simultânea

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12 cada
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos

Rosca direta 30 (e não 21)

- Séries: 3
- Repetições: 10 em cada fase (semelhante a rosca 21 mas vc faz 10 reps em vez de 7)
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos



Rosca Inversa scott = rosca inversa com barra + rolamento por trás

- Séries: 3
- Repetições: 8 A 12
- Descanso entre as séries de 1 a 3 minutos

PLANO ALIMENTAR

REFEIÇÃO 1						
Alimento	Quant	Med	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
ovo inteiro (padrão 50g)	4	Un.	25,6	0,00	2,24	23,00
porção de frutas (ver tabela)	1	porção	0,00	1,00	14,00	0,00
mel	1	colher sopa	0,00	0,00	21,00	0,00
Aveia em flocos, farinha ou farelo	20	g	0,00	2,78	13,33	1,70
CALORIAS TOTAIS		(g)	25,60	3,78	50,57	24,70
542,10		(kcal)	102,40	15,14	202,27	222,29

REFEIÇÃO 2						
Alimento	Quant	Med	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
arroz integral	300	g	0,00	7,76	77,43	3,00
porção de hortaliças (ver tabela)	1	porção	0,00	0,00	3,75	0,00
peito de frango (ver substituições)	120	g	37,76	0,00	0,00	3,79
CALORIAS TOTAIS		(g)	37,76	7,76	81,18	6,79
567,96		(kcal)	151,05	31,06	324,72	61,14

REFEIÇÃO 3						
Alimento	Quant	Med	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
Mucilon Arroz	30	g	0,00	1,50	25,80	0,00
leite desnatado em pó	30	g	10,41	0,00	15,91	0,28
farinha de aveia	30	g	0,00	4,18	19,99	2,55
whey	1	scoop	24,00	0,00	3,00	1,00
kcal		(g)	34,41	5,68	64,70	3,83
453,61		(kcal)	137,63	22,71	258,81	34,46

REFEIÇÃO 4						
Alimento	Quant	Med	Ptn (A)	Ptn (V)	Carb	Fat
porção de hortaliças (ver tabela)	1	porção	0	0,00	3,75	0,00
ovo inteiro (padrão 50g)	4	Un.	25,60	0,00	2,24	23,00
peito de frango (ver substituições)	120	g	37,76	0,00	0,00	3,79
kcal		(g)	63,36	0,00	5,99	26,79
518,54		(kcal)	253,45	0,00	23,96	241,13

CARBOIDRATOS - porção de grãos e cereais			
ALIMENTO	QTDE (g)	EQUIVALENTE (g)	
arroz integral	300	300	macarrão integral
		450	batata doce
		300	mandioca
		360	inhame
		450	mandioquinha
		570	batata inglesa
		120	aveia em flocos
		105	tapioca
		90	maisena
		450	cará
		300	arroz parbo ou branco
PROTEÍNA - PORÇÕES EQUIVALENTES			
alimento	peso (g)	EQUIVALENTE (g)	
PEITO DE FRANGO	120	120	peixe (tilápia)
		138	carne vermelha magra
		48	albumina
		360	clara de ovo pasteurizada (ml)
		11	ovo (só a clara)
		1	atum em lata
		144	coxa e sobrecoxa sem pele
		48	whey concentrado
CARBOIDRATOS - porção de frutas			
ALIMENTO	UNIDADE	EQUIVALENTE	
porção de frutas	1	2	abacaxi (fatias de 1cm)
		1	ameixa grande
		20	amora
		0,5	caqui
		1	figo
		0,5	goiaba
		1	laranja
		1	maçã
		0,5	manga média
		8	morango
		0,5	mamão papaia
		1	pêra
		1	pêssego
		10	uva
		1	banana nanica ou prata

- ✓ Chás, sucos zero, café com adoçante: liberados (refrigerante zero, não).
- ✓ Mínimo 3 litros de água/dia. Intensifique a ingestão de água no treino
- ✓ Entre 2 e 3 gramas de sal/dia. Cuidado com o excesso de sódio
- ✓ Alimentos pesados depois de preparados (e não crus)
- ✓ Compre uma balança digital, se não tiver. Não há como usar “colher de sopa” como medida.

Adoçantes

- ✓ Eritritol/ Stevia/ Sucralose/ Xilitol

Temperos e molhos

- ✓ Açafrão da terra (cúrcuma)/ Alecrim
- ✓ Canela / Alho / Ervas / Louro
- ✓ Cebolinha/ Coentro / Hortelã / Páprica
- ✓ Colorau / Manjerição/ Pimenta do reino
- ✓ Orégano/ Sal / Orégano / Salsa / Tomilho
- ✓ Vinagre / Limão / Sálvia / Erva-Doce / Gengibre
- ✓ Mr. Taste

Preparação de alimentos

- ✓ Azeite de oliva virgem extra ou óleo de côco

*Você pode inverter (Por exemplo, a segunda refeição com a quarta), particionar (pegar algum alimento da dieta e trocar de lugar no número da refeição) ou juntar as refeições (por exemplo, juntar a quinta e sexta refeição) de modo que melhor se adapte à sua rotina. **Só não acrescente, substitua ou retire nada da dieta, pois ela foi calculada pra VOCÊ.** Mude os horários, se precisar, espaçando as refeições entre 2 e 4 horas.*

1 refeição livre por semana