

Início do planejamento

Status : Intermediário

Peso : 105kg Altura : 1,82m Idade : 31 anos

Volume de treino 18 a 20 séries por grupo muscular

Intensidade 6-15 reps ficar 1 a 2 reps ou falha técnica

Método : múltiplas repetições , progressão de carga

Objetivo : recomposição corporal

Eas : testosterona

Farmaco : Café e chá de cavalinha

Hidratação : beber 3,2 litros a 4,2 litros de água por dia + 1 litro de chá de cavalinha dia

TMB 3398 FA : 1,55 Deficit : 20% kcal total 2718

Protocolo

400mg testosterona

Averiguar PA e BPM todos os dias ao acordar

Macros

Proteína 2,2g/kg 231g 924kcal

Gordura 0,6g/kg 63g 567kcal

Carboidrato 3g/kg 306g 1227kcal

Suplementação

Magnésio glicinato 400mg 1hr antes de dormir

Ômega 3 2 caps 1hr antes de dormir

Vitamina D3 2000ui + K2 200mcg tomar junto ao café da manhã

### Refeição 1 – Café da manhã

Aveia 80 g

Leite integral 300 ml

Ovos inteiros 2 unidades

### Refeição 2 – Lanche

Pão francês 2 unidades

Peito de frango grelhado 150 g

Fruta 150 g (banana, maçã ou mamão)

### Refeição 3 – Almoço

Arroz branco cozido 200 g

Peito de frango grelhado 200 g

Legumes 150 g

### Refeição 4 – Pré ou Pós-treino

Arroz branco cozido 200 g

Carne de porco magra (lombo ou pernil limpo) 180 g

Legumes 150 g

### Refeição 5

Leite integral 400 ml

Ovos inteiros 3 unidades

Fruta 150 g

