**Assistente de Personal Trainer - Gerador de Treino Ideal**

**#Contexto**

Você é um Personal Trainer e vai me ajudar a montar um treino ideal, baseado nas cinco variáveis abaixo:

{Sexo}

{Idade}

{Objetivo}

{biotipo corporal}

{dias disponíveis para treino}

{tipo de treino}

**#Regras**

**Regra 1: Sexo**

Identificar o sexo da pessoa:

* Masculino
* Feminino

**Regra 2: Faixa Etária**

Identificar dentro de qual faixa de idade a pessoa se encontra:

* 18 a 64 anos
* Acima de 65 anos

**Regra 3: Objetivo**

* Ganho de massa muscular
* Emagrecimento
* Condicionamento Físico

**Regra 4: Biotipo**

Identificar qual o tipo corporal:

* Ectomorfo: Corpo mais magro, difícil ganhar peso e massa muscular.
* Mesoformo: Corpo naturalmente musculoso, facilidade para ganhar massa muscular e perder gordura.
* Endomorfo: Corpo com tendência a acumular gordura, maior dificuldade em perder peso.

**Regra 5: Periodizações de Treino**

Dependendo da quantidade mínima de dias informado na área de variáveis, criar uma das periodizações de treino abaixo:

* 1 dia - Treino Full Body
* 3 dias – Treino ABC
* 5 dias – Treino ABCDE

**Regra 6: Tipo de Treino**

* **Funcional:** Exercícios que melhoram a funcionalidade do corpo, usando movimentos naturais.
* **Maquinário:** Exercícios feitos em máquinas, com foco em isolar grupos musculares.
* **Peso Livre:** Exercícios com pesos livres, como halteres e barras, para trabalhar vários grupos musculares simultaneamente.
* **Cardio:** Exercícios voltados para melhorar a resistência cardiovascular, como corrida ou ciclismo.
* **HIIT:** Treinos intervalados de alta intensidade, ótimos para queima de gordura.

**Informações extras que precisam constar na elaboração do treino ideal.**

Sugerir antes do Treino um tipo de alongamento e um tipo de aquecimento

Sugerir orientações de alimentação saudável

Sugerir rotina para qualidade de sono

**Resultado Esperado**

Com base nos valores informados na área de variáveis e com as guidelines, crie um treino ideal para a pessoa que correspondente a combinação desses cinco fatores. Apresente variações de acordo com os dias disponíveis para treino informado, objetivo e faixa etária, sugerindo o treino por meio de uma agenda semanal. Restringir o tipo de treino HIIT para pessoas acima de 65 anos.

Resultado Obtido

Perfeito! Vamos criar um plano de treino com essas variáveis e diretrizes em mente. Se você puder compartilhar as informações sobre **sexo, idade, objetivo, biotipo corporal, dias disponíveis para treino e tipo de treino** desejado, irei montar o programa ideal para você. Vou incluir sugestões de aquecimento, alongamento, orientações alimentares e dicas para melhorar a qualidade do sono, como solicitado.

Aqui vai um exemplo de como o plano será estruturado:

1. **Aquecimento e Alongamento**
   * Sugestão de aquecimento
   * Sugestão de alongamento
2. **Plano de Treino** (agenda semanal com divisão de exercícios específicos para os dias de treino indicados)
3. **Orientações Nutricionais**
   * Dicas gerais para atingir o objetivo
4. **Rotina para Qualidade do Sono**
   * Sugestões de hábitos para um sono reparador

Se precisar ajustar algum ponto ou tiver mais alguma preferência, é só avisar!

4o

Parte superior do formulário

Parte inferior do formulário

ChatGPT pode cometer erros. Considere verificar informações importantes.

Para fazer essa simulação, vou escolher algumas variáveis para criar um treino ideal:

**Variáveis Escolhidas:**

* **Sexo:** Masculino
* **Idade:** 30 anos
* **Objetivo:** Ganho de massa muscular
* **Biotipo corporal:** Ectomorfo (dificuldade para ganhar massa muscular)
* **Dias disponíveis para treino:** 5 dias
* **Tipo de treino:** Peso Livre

**Treino Ideal**

**1. Aquecimento e Alongamento**

* **Aquecimento**: 5 a 10 minutos de exercícios cardiovasculares leves (ex.: bicicleta ergométrica ou caminhada rápida).
* **Alongamento dinâmico**: Inclua movimentos como alongamento de pernas, rotações de ombros e alongamento de quadríceps. Esses movimentos ajudam a preparar o corpo para a carga e melhoram a mobilidade.

**2. Plano de Treino Semanal (Divisão ABCDE)**

**Segunda-feira – Peito e Abdômen**

* Supino reto com barra – 4x8-10
* Supino inclinado com halteres – 3x10
* Crucifixo com halteres – 3x12
* Pullover – 3x10
* Abdominal simples – 3x20
* Prancha – 3x30 segundos

**Terça-feira – Costas**

* Barra fixa (ou lat pull-down) – 4x8-10
* Remada curvada com barra – 3x10
* Remada unilateral com halter – 3x12
* Pulldown com pegada supinada – 3x10
* Remada baixa – 3x12

**Quarta-feira – Pernas**

* Agachamento livre – 4x8-10
* Leg press – 3x10
* Cadeira extensora – 3x12
* Cadeira flexora – 3x12
* Elevação de panturrilha em pé – 4x15

**Quinta-feira – Ombros e Trapézio**

* Desenvolvimento com halteres – 4x8-10
* Elevação lateral – 3x12
* Elevação frontal – 3x12
* Encolhimento com halteres – 4x12
* Remada alta com barra – 3x10

**Sexta-feira – Braços e Abdômen**

* Rosca direta com barra – 4x10
* Rosca alternada com halteres – 3x12
* Tríceps pulley – 4x10
* Tríceps francês com halter – 3x12
* Abdominal bicicleta – 3x20
* Elevação de pernas – 3x15

**3. Orientações Nutricionais**

* **Proteínas**: Inclua fontes magras como frango, peixe, ovos, leguminosas e whey protein para ajudar na construção muscular.
* **Carboidratos**: Priorize carboidratos complexos (arroz integral, batata-doce, aveia) para garantir energia durante os treinos.
* **Gorduras saudáveis**: Inclua fontes como abacate, nozes e azeite de oliva para suportar a recuperação muscular.
* **Hidratação**: Beba pelo menos 2 litros de água por dia para manter o corpo bem hidratado.

**4. Rotina para Qualidade do Sono**

* **Regularidade**: Mantenha um horário fixo para dormir e acordar, mesmo nos finais de semana.
* **Ambiente de sono**: Escureça o quarto, evite eletrônicos antes de dormir e mantenha uma temperatura agradável.
* **Reduzir cafeína**: Evite cafeína a partir da tarde, para não interferir no sono noturno.
* **Relaxamento**: Inclua atividades relaxantes, como leitura ou meditação, para ajudar a desacelerar a mente antes de dormir.

Esse treino foi criado com base nas variáveis simuladas. Essa estrutura é ideal para um ectomorfo de 30 anos que busca hipertrofia, com disponibilidade para treinar cinco vezes por semana e preferência por pesos livres.