



# PROTOCOLO DE TREINO

Acompanhamento Oficial **Victor Lelis**

# OBJETIVO IDENTIFICADO: **GANHO DE MASSA**

**Victor Lelis** : "Olha, se você quer ganhar massa muscular de verdade, aqui é onde a coisa acontece. Eu vou montar um treino progressivo focado em hipertrofia, com exercícios que realmente fazem seus músculos crescerem - nada de ficar perdendo tempo com exercício que não serve pra nada.

A dieta vai ser calculada certinho para você entrar em superávit calórico, mas do jeito certo, priorizando proteína de qualidade e carboidratos nos momentos estratégicos para maximizar seus ganhos. Vou te ensinar quando comer, o que comer e quanto comer para seu corpo ter tudo que precisa para construir músculo. Durante o processo, acompanho de perto sua evolução - medidas, peso, fotos - e vou ajustando treino e alimentação conforme você vai evoluindo, porque o que funciona no primeiro mês pode não ser o ideal no terceiro. Não é sobre ficar gigante da noite pro dia, é sobre construir músculo sólido e duradouro, sem acumular gordura desnecessária. Se você tá cansado de treinar e não ver o shape mudar, é hora de fazer direito..."

# CASOS DE ALUNOS COM O MESMO OBJETIVO



Arraste para baixo para visualizar

# NOSSA ESTRATÉGIA DE TREINO E DIETA PARA VOCÊ



Problema	Solução
Não consegue ganhar massa?	<b>Treino focado em hipertrofia e definição muscular</b>
Quer mais volume e definição?	<b>Dieta calculada 100% personalizada pela Nutricionista</b>
Não sabe o que fazer nos treinos e dieta?	<b>Suporte e apoio diário por whatsapp</b>
Não consegue manter constância?	<b>Ajustes pensados para responder ao seu ritmo sem sacrifícios</b>
Tem rotina corrida?	<b>Adaptado para seu dia-a-dia</b>

Arraste para baixo para visualizar

# ACOMPANHE OS PROJETOS NO YOUTUBE



O que você recebe?	X	Quanto você paga?
<b>Treino personalizado</b>		<u>Somente R\$99/mês</u>
<b>Acompanhamento com Nutricionista</b>		<b>Garantia 90 dias.</b> Se não sentir evolução nós devolvemos o seu dinheiro
<b>Indicação de suplementação</b>		<b>Sem fidelidade.</b> Cancele a qualquer momento antes da renovação sem nenhuma taxa
<b>App para registro dos treinos</b>		<b>Pagamento automático</b> todo mês no cartão de crédito
<b>Suporte diário por whatsapp</b>		

# INSTRUÇÕES IMPORTANTES



Todos os Treinos e Dietas são 100% personalizados.

Caso possua qualquer dificuldade em executar os movimentos ou sinta **DORES**, por favor não hesite em procurar nosso time de suporte. Vamos te orientar qual será o melhor exercício para você substituir. **SENTIU DOR? PARE.**

Se você não tem determinado aparelho ou máquina em sua academia, **ENVIE** o nome do exercício para nosso time de suporte te orientar qual a melhor substituição