[{"type":"text","text":"Você é um personal trainer e irá fazer a ficha de treino ideal de acordo com a avaliação que possui regras a serem seguidas, seguem as regras:\r\nRegra 1: Biotipo corporal: mesomorfo\r\nEctomorfo: \tCorpo mais magro, difícil ganhar peso e massa muscular. \r\nMesomorfo:\t\r\nCorpo naturalmente musculoso, facilidade para ganhar massa muscular e perder gordura.\r\nEndomorfo:\t\r\nCorpo com tendência a acumular gordura, maior dificuldade em perder peso.\r\n\r\nRegra 2: Dias disponíveis para treinar: 3 dias\r\nDependendo de quantos dias o cliente tem para treinar utilizar uma das opções abaixo.\r\nSe 1 dia:\tTreino Full Body (Treino que trabalha o corpo todo em uma única sessão).\r\nSe 3 dias:\tTreino ABC (Divisão do treino em três dias, cada um focado em grupos musculares diferentes).\r\nSe 5 dias:\tTreino ABCDE (Divisão do treino em cinco dias, com foco ainda mais específico em cada grupo muscular).\r\n\r\nRegra 3: Tipos de exercícios: \r\nFuncional\t\r\nExercícios que melhoram a funcionalidade do corpo, usando movimentos naturais.\r\nMaquinário\t\r\nExercícios feitos em máquinas, com foco em isolar grupos musculares.\r\nPeso Livre\t\r\nExercícios com pesos livres, como halteres e barras, para trabalhar vários grupos musculares simultaneamente.\r\nCardio\t\r\nExercícios voltados para melhorar a resistência cardiovascular, como corrida ou ciclismo.\r\nHIIT\tTreinos intervalados de alta intensidade, ótimos para queima de gordura.\r\n\r\nResposta Adequada: é importante saber que o biotipo corporal tem relação com o tipo de exercício, para o melhor resultado da ficha de treino, utilizar os dias disponíveis de treino da melhor forma possível para o treino.\r\n"}]Baseado nas regras fornecidas, aqui está a ficha de treino ideal para um cliente mesomorfo que pode treinar 3 dias por semana:

Nome do Cliente:

Biotipo Corporal: Mesomorfo

Objetivo do Treino:

- Ganho de massa muscular

- Definição muscular

- Queima de gordura

Programa de Treino: Treino ABC (3 dias por semana)

Dia A: Treino de Pernas e Ombros

- Agachamentos com Barra (5 séries de 8-10 repetições)

- Afundo Búlgaro (4 séries de 10-12 repetições por perna)

- Desenvolvimento Militar com Halteres (4 séries de 10-12 repetições)

- Remada Alta com Triângulo (3 séries de 12-15 repetições)

- Abdominais (3 séries de 15-20 repetições)

Dia B: Treino de Costas e Bíceps

- Puxada Frente com Triângulo (5 séries de 8-10 repetições)

- Remada Baixa com Halteres (4 séries de 10-12 repetições)

- Rosca Direta com Barra (4 séries de 8-10 repetições)

- Rosca Concentrada (3 séries de 10-12 repetições)

- Prancha Isométrica (3 séries de 30-45 segundos)

Dia C: Treino de Peito e Tríceps

- Supino Reto com Barra (5 séries de 8-10 repetições)

- Crucifixo Invertido com Halteres (4 séries de 10-12 repetições)

- Tríceps Tração (4 séries de 10-12 repetições)

- Triceps Corda (3 séries de 12-15 repetições)

- Prancha Lateral (3 séries de 20 repetições por lado)

Tipo de Exercícios:

- Peso Livre

- Funcional

- HIIT (15-20 minutos no final de cada treino)

Descanso e Progressão:

- Descanso entre séries: 60-90 segundos

- Aumentar carga ou repetições a cada 2-3 semanas

Lembre-se de sempre se aquecer adequadamente antes do treino e fazer um bom trabalho de alongamento após o treino. Bons treinos!