Crie um plano de treino personalizado com base nas seguintes informações:

1. Biotipo corporal:

[ectomorfo: 3 dias de treino / mesomorfo: 3 dias de treino / endomorfo: 5 dias de treino]

2. Disponibilidade de tempo semanal para treinos:

[1 hora de treino]

3. Tipos de exercícios preferidos:

[musculação, cardio]

4. Objetivo principal:

[perda de peso / ganho de massa muscular / condicionamento]

5. Nível de condicionamento atual:

[iniciante / intermediário / avançado]

Por favor, forneça um plano de treino semanal detalhado, incluindo:

- Distribuição dos dias de treino conforme o biotipo selecionado

- Tipos de exercícios para cada sessão, focando em musculação e cardio

- Intensidade e volume adequados ao nível de condicionamento escolhido

- Equilíbrio entre musculação e cardio para atingir o objetivo principal selecionado

- Dicas de recuperação e nutrição adequadas ao biotipo e objetivo