Plano de Treino para Ectomorfo:

Distribuição dos dias de treino: 3 dias por semana (por exemplo, segunda, quarta e sexta)

Dia 1: Pernas e Ombros

- Aquecimento: 5 min de esteira em ritmo leve

- Agachamento: 3 séries de 8-10 repetições

- Leg press: 3 séries de 10-12 repetições

- Elevação lateral: 3 séries de 10-12 repetições

- Desenvolvimento de ombros: 3 séries de 8-10 repetições

- Panturrilha no aparelho: 3 séries de 15 repetições

- Prancha: 3 séries de 30 segundos

Dia 2: Peito e Tríceps

- Aquecimento: 5 min de pula corda

- Supino reto: 3 séries de 8-10 repetições

- Crucifixo com halteres: 3 séries de 10-12 repetições

- Tríceps na polia: 3 séries de 10-12 repetições

- Tríceps testa: 3 séries de 8-10 repetições

- Flexões: 2 séries até a falha

- Cardio final: 10 min de esteira em ritmo moderado

Dia 3: Costas e Bíceps

- Aquecimento: 5 min de remo ergômetro

- Puxada na frente: 3 séries de 8-10 repetições

- Remada curvada: 3 séries de 10-12 repetições

- Rosca direta: 3 séries de 10-12 repetições

- Rosca martelo: 3 séries de 8-10 repetições

- Hiperextensão: 3 séries de 12-15 repetições

- Cardio final: 10 min de bicicleta em ritmo moderado

Intensidade e Volume:

- Para um iniciante ectomorfo, começamos com um volume moderado (3 séries por exercício) e intensidade moderada (8-12 repetições).

- À medida que a força aumenta, aumente gradualmente o peso, mantendo a faixa de repetições.

Equilíbrio Musculação e Cardio:

- O foco principal é na musculação para promover o ganho de massa.

- O cardio é mantido em níveis baixos (5-10 minutos por sessão) para não interferir no ganho de massa.

Dicas de Recuperação e Nutrição:

1. Priorize o descanso, dormindo 7-9 horas por noite.

2. Aumente a ingestão calórica, consumindo 300-500 calorias acima da manutenção.

3. Consuma proteína de alta qualidade a cada 3-4 horas (1.6-2.2g/kg de peso corporal/dia).

4. Inclua carboidratos complexos e gorduras saudáveis em sua dieta.

5. Considere um shake de proteína pós-treino para recuperação.

Adaptação ao Biotipo Ectomorfo:

Este plano se adapta ao ectomorfo focando em exercícios compostos que estimulam múltiplos grupos musculares, promovendo um maior ganho de massa. A frequência de treino de 3 vezes por semana permite uma recuperação adequada, crucial para ectomorfos que tendem a ter uma recuperação mais lenta. O cardio é minimizado para evitar o gasto excessivo de calorias, facilitando o ganho de peso.

Considerando o tempo limitado de 1 hora, os exercícios são organizados de forma eficiente, priorizando movimentos que oferecem o máximo benefício no menor tempo possível. À medida que o condicionamento melhora, a intensidade pode ser aumentada gradualmente, mantendo-se dentro do limite de tempo.