



- **Aluno: Martinho Capela**

- **Dieta**

Refeição 1

30g Aveia
01 Scoop de Whey
01 Banana

Refeição 2

100g Peito de Frango Cozido
150g de Arroz Cozido ou 210g de Batata Inglesa Cozida
Rodela de Abacaxi – Lata Continente
01 Colher de Vinagre de Sidra

Refeição 3

100g Peito de Frango Cozido
150g de Arroz Cozido ou 210g de Batata Inglesa Cozida
Rodela de Abacaxi – Lata Continente
01 Colher de Vinagre de Sidra

Refeição 4

100g Peito de Frango Cozido
150g de Arroz Cozido ou 210g de Batata Inglesa Cozida
Rodela de Abacaxi – Lata Continente
01 Colher de Vinagre de Sidra

Refeição 5

100g Peito de Frango Cozido

150g de Arroz Cozido ou 210g de Batata Inglesa Cozida

Rodela de Abacaxi – Lata Continente

01 Colher de Vinagre de Sidra

Refeição Brinde Pós-Treino:

01 Tablete de Chocolate ao Leite de Até 15g

Observações:

Deverá incluir verduras e saladas na sua rotina de dieta, isso é bom e as fibras ajudarão a controlar em caso de fome.

Caso queira beber algo para acompanhar utilizar de sucos naturais de frutas com pouco carboidratos ou 150ml de refrigerante ZERO.

- Mínimo 4 litros de água

- 01x na Semana, substituir 02 refeições por 01 refeição livre de até 1000kcal

Ciclo de Carboidratos:

Dia de Descanso – Metade do Arroz/Batata e Sem Doce

Dia de Braços – Metade do Arroz/Batata e Comer o Doce

Restante dos Dias - Normal

Suplementação:

Multivitaminico – 01 Cápsula junto ao almoço

Omega 3 – 01 Cápsula no Café da Manhã

Creatina – 6g por dia, sempre próximo a alguma ref com carboidratos

Enzima Digestiva – 01 Cápsula a cada refeição

5-htp – 100mg ao dia 2x. Uma pela manhã e outro ao final da tarde

Medicamentos:

Testosterona – 250mg por Semana

Trembolona Acetato – 50mg dsdn

• Treino

Recomendações:

- Fazer cardio em velocidade moderada 5x na semana por 45 minutos, evitar ser próximo ao horário da musculação.
- Abdominais 2x na semana. Apenas flexão de tronco deitado e elevação de pernas. 03 séries de 15 a 20 repetições cada.

Instruções:

Você chegou na academia/ginásio e vai alongar a musculatura do dia sem exagerar.

Séries de Aquecimento (AQC): Utilize até 50% da sua carga total daquele exercício.

Séries de Preparação (PRP): Utilize até 70% da sua carga total daquele exercício.

Série de Trabalho (TRB): Séries de trabalho, nessas séries você vai utilizar entre 90% a 110% da sua carga máxima.

Todas essas séries serão com o mesmo número de repetições que eu descrever, inclusive no AQC.

Descansos entre séries devem ser entre 1 minuto a 2 minutos para exercícios menos complexos e 3 minutos ou mais para exercícios complexos.

• Divisão de Treino

Segunda-Feira

Remada na Máquina c/ Apoio p/ Peito: 02 séries de aquecimento, 01 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Remada Serrote Unilateral: 01 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições. Na remada passar o halter próximo da anca pra trabalhar toda a porção das costas inclusive a baixa.

Meio Terra: 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Pulldown c/ Barra na Polia: 03 séries de trabalho p/ 10 repetições controlando bem

Barra Fixa: 02 séries pendurando-se por 15s

Voador Invertido: 03 séries de trabalho p/ 15 repetições, na ultima fazer dropset até zerar o peso

Gemeos no Smith c/ Degrau ou Maq em Pé: 03 séries de trabalho p/ 15 repetições

Terça-Feira

Estudar Vídeo de CrossOver: [Vídeo aqui](#)

Alongar Peitoral: 2 séries de 20s cada lado [Vídeo aqui](#)

Crucifixo c/ Halteres: 02 séries de 12 repetições com carga BEM LEVE porque é alongamento. Segurar 2s de isometria com braços abertos a cada repetição. Descanso de 1 min máximo

Supino Inclinado Máquina ou Halteres: 02 séries de aquecimento, 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Supino Reto Máquina ou Halteres: 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Voador Máquina: 03 séries de trabalho p/ 10 repetições, após a última série fazer 02 dropsets

Flexão no Solo: 02 séries até a falha com 30s de descanso entre elas

Elevação Lateral: 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Elevação Lateral Parcial: 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Desenvolvimento Ombros: 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Abdominais

Quarta-feira

Mesa Flexora: 02 séries de aquecimento, 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Agachamento Hack: 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 6 repetições

LegPress: 01 série de aquecimento, 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Cadeira Extensora: 01 séries preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições + 01 série Cluster-Set p/ 10 repetições

Gemeos no Smith c/ Degrau ou Maq em Pé: 03 séries de trabalho p/ 12 a 15 repetições

Quinta-feira

Tríceps c/ Barra na Polia: 02 séries de aquecimento, 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Tríceps Testa c/ Halter Cruzado Unilateral: 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Tríceps c/ Cabo Unilateral na Polia: 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Rosca Martelo c/ Halteres: 02 séries de aquecimento, 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Rosca Scott: 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Rosca Bíceps c/ Barra W: 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Abdominais

Sexta-feira

Descanso

Sábado

Agachamento Livre: 02 séries de aquecimento, 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

LegPress: 01 série de aquecimento, 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Mesa Flexora: 01 série de aquecimento, 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições