



VIRGÍLIO de SOUZA

PERSONAL TRAINER

• **Aluna: Vanessa Pires**

• **Dieta**

Refeição 1

01 Ovo + 04 Claras + 50g de Aveia (Fazer panqueca) + 01
Banana

Ou

50g de Aveia + 01 Scoop de Whey + 01 Banana

Refeição 2

150g Peito de Frango

100g de Arroz Branco Cozido

Rodela de Ananás – Lata Continente

Salada

Refeição 3

01 YoPro

01 Banana

Refeição 4

150g Peito de Frango

100g de Arroz Branco Cozido

Rodela de Ananás – Lata Continente

Salada

Refeição Brinde Pós-Treino:

01 doce 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 Hamburguer.**

Não é menu!

Ciclo de Carboidratos:

Dia de Descanso – Metade do Arroz e S/ Doce

Dia de Treino - Normal

Suplementação:

Multivitaminico – 01 Cápsula junto ao almoço

Omega 3 – 01 Cápsula no Café da Manhã

Cafeína – 200mg 30 min pré treino

• Treino

Recomendações:

- O treino de abdominais consiste em fazer apenas dois exercícios; flexão de tronco deitado e elevação de pernas. 03 séries de 15 repetições cada conjugado

Instruções:

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

Series 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 95% 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 40 segundos e até 1 minuto e meio dependendo dos exercícios e necessidade de descanso.

• Divisão de Treino

Segunda-Feira

Cardio Intervalado: 30s correndo, 1 minuto caminhando rápido. 5 minutos ao todo

Agachamento Hack: 02 séries de aquecimento, 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

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

Agachamento Livre: 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Cadeira Extensora Bilateral: 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Gêmeos no Banco Sentada: 03 séries de trabalho p/ 12 repetições

Terça-Feira

Cardio Intervalado: 30s correndo, 1 minuto caminhando rápido. 5 minutos ao todo

Remada na Máquina c/ Apoio p/ Peito: 02 série de aquecimento, 01 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Remada Serrote c/ Halteres: 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Triceps na Polia c/ Barra: 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 12 repetições

Tríceps Polia c/ Corda: 03 séries de 12 repetições

Abdominais

Quarta-feira

Cardio Intervalado: 30s correndo, 1 minuto caminhando rápido. 5 minutos ao todo

Cadeira Abductora: 02 séries de aquecimento, 01 série preparação, 03 séries de trabalho p/ 20 repetições

Elevação Pélvica c/ Peso do Corpo: 02 séries de 25 repetições

Elevação Pélvica: 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições + 01 série de trabalho p/ 6 repetições pesadas

Levantamento Terra Sumo: 01 série de aquecimento, 01 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Mesa Flexora: 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Gêmeos no Smith c/ Step de Degrau: 02 séries de aquecimento, 01 série de preparação, 03 séries de trabalho p/ 15 repetições

Quinta-feira

Cardio Intervalado: 30s correndo, 1 minuto caminhando rápido. 5 minutos ao todo

Puxada na Polia c/ Barra Grande Pegada Pronada Aberta: 02 série de aquecimento, 01 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Pulldown: 03 séries de trabalho p/ 10 repetições, após a última fazer um Strip-Set

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

Desenvolvimento Ombros c/ Peso: 01 série de aquecimento, 03 séries de trabalho p/ 10 repetições

Abdominais

Sexta-feira

Cardio Intervalado: 30s correndo, 1 minuto caminhando rápido. 5 minutos ao todo

Agachamento Hack: 02 séries de aquecimento, 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições + 01 série de trabalho p/ 6 repetições

LegPress: 01 série de aquecimento, 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

Mesa Flexora: 02 séries de preparação, 03 séries de trabalho p/ 8 repetições

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