

Plano Personalizado de Treino e Dieta

Nome: Luiza de Fátima Goes de Souza

Peso: 58 kg

Altura: 1.64 m

Objetivo: Ganho de massa muscular e definição corporal

Frequência de treino: 5 dias por semana

Plano de Treino

Segunda-feira

Treino de Pernas e Glúteos

- Agachamento livre 4x12
- Leg press 4x10
- Avanço com halteres 3x12
- Elevação pélvica 4x15
- Stiff 3x12

Terça-feira

Treino de Costas e Bíceps

- Remada curvada 4x10
- Puxada alta 4x12
- Rosca direta 4x12
- Rosca alternada 3x10
- Remada unilateral 3x12

Quarta-feira

Treino de Ombros e Abdômen

- Elevação lateral 4x12
- Desenvolvimento com halteres 4x10
- Elevação frontal 3x12
- Prancha 3x30s
- Abdominal supra 3x15

Quinta-feira

Treino de Glúteos e Posterior

- Cadeira flexora 4x12
- Elevação de quadril 4x15
- Avanço com passada longa 3x12
- Stiff com halteres 3x10
- Abdução de quadril 3x15

Sexta-feira

Treino de Peito e Tríceps

- Supino reto 4x10
- Crucifixo 3x12
- Tríceps testa 3x12
- Tríceps coice 3x10
- Flexão de braço 3x8

Plano Alimentar Diário

Café da manhã:

- Tapioca com ovo ou frango desfiado
- Banana com aveia
- 1 copo de café sem açúcar ou chá
- 1 dose de multivitamínico

Lanche da manhã:

- 1 fruta (maçã, uva ou melão)
- 1 colher de pasta de amendoim ou castanhas

Almoço:

- Arroz + feijão
- Frango, peixe ou carne magra
- Batata ou macaxeira
- Salada com tomate, cenoura e folhas
- Suco natural (sem açúcar)

Lanche da tarde (pré-treino):

- Tapioca com ovo ou banana + canela
- 1 fruta (melancia ou melão)
- 1 café preto ou pré-treino (cafeína)

Pós-treino:

- 1 dose de whey protein
- Banana ou outra fruta + aveia

Jantar:

- Arroz integral ou macarrão

- Peixe ou frango grelhado
- Legumes cozidos (cenoura, batata)
- Salada leve

Suplementação Sugerida

- Whey Protein: após o treino ou como complemento de proteína (1 dose = 20-25g de proteína)
- Pré-treino (opcional): cafeína ou suplemento com beta-alanina (30 minutos antes do treino)
- Multivitamínico: 1 cápsula ao dia, de manhã
- Creatina (opcional): 3 a 5g por dia, preferencialmente após o treino (pode misturar no whey)