



# hipertrofia

*Plano Alimentar e Treino*

 FitFlavours

# apresentação

*A Fitflavours é uma marca de Suplementos Nutricionais para Fitness com ingredientes ativos da Amazônia. Mais que isso, é um estilo de vida.*

*Sabemos que “Tudo é Tudo” e o equilíbrio entre alimentação saudável, exercícios físicos, descanso e suplementação adequada é o segredo para alcançar uma vida saudável para corpo e mente, isto é, Fitness Completo.*

*Por isso, preparamos este e-book com tudo o que você precisa para atingir seu objetivo: um plano alimentar semanal completo preparado pela Nutricionista Fitflavours e um plano de treino semanal feito pelo Personal Trainer Fitflavours.*

---



# alimentação e suplementação

*O objetivo desse plano alimentar é aumentar a massa magra.*

*A estratégia é aumentar a ingestão de carboidratos e proteínas, juntamente com a ingestão de gorduras mono e poli insaturadas de forma adequada.*

*Adição de suplementos ergogênicos como energético, para melhorar o rendimento durante os treinos, whey protein para um adequado aporte de proteínas, bem como aumento da síntese de proteínas e repositor energético para correta recuperação pós-treino.*

---

## PLANO ALIMENTAR

	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	CEIA
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Bater no liquidificador: 1 copo de água + leite vegetal de côco + 50g de FitRecovery + 1 col de chá de óleo de côco + 40g de FitWhey	1 banana + 30g de farinha de aveia + 40g de FitWhey + cacau em pó a gosto	Escondidinho de batata doce com frango	Pão 100% integral + creme de ricota light + frango desfiado	Mandioquinha + tilápia ou frango + legumes e salada à vontade	Omelete de 5 claras
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Tapioca recheada com frango desfiado	Ovos cozidos + batata doce cozida + 1 punhado de castanha de caju	Macarrão integral com almôndegas de patinho	Mandioca cozida + frango em cubos	Purê de batata doce + frango grelhado + legumes cozidos + salada de folhas à vontade	Mingau de aveia com FitWhey
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Panqueca de aveia com FitWhey	Lanche da pão integral com atum + 3 castanhas do pará	Arroz integral + frango grelhado + legumes cozidos	Torradas 100% integrais com atum	Arroz 7 grãos com salmão grelhado e legumes cozidos	Banana batida com água, aveia, pasta de amendoim e FitWhey
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Tapioca recheada com ovos mexidos + shake de 40g de FitWhey + cacau em pó + água + aveia	Mandioca cozida + frango em cubos	Mandioquinha grelhada + patinho moído + legumes cozidos	Batata doce cozida com frango	Abóbora assada + tilápia grelhada + couve flor cozida + salada à vontade	Omelete de 5 claras
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Bater no liquidificador: 300ml de água + 100ml de leite vegetal de côco + 50g de FitRecovery + 1 col de chá de óleo de côco + 40g de FitWhey	Batata doce grelhada + frango em cubos grelhado	Abóbora assada + tilápia grelhada + couve flor cozida + salada à vontade	200ml de água com 40g de FitWhey e aveia em flocos	Arroz integral + frango grelhado + legumes cozidos	Mingau de aveia com FitWhey
<b>SÁBADO</b>	8 torradas 100% integrais + creme de ricota light + 2 latas de atum	Lanche da pão integral com atum + 3 castanhas do pará	Purê de batata doce + frango grelhado + legumes cozidos + salada de folhas à vontade	Lanche da pão integral com frango + 8 castanhas de caju sem sal	Macarrão integral com almôndegas de patinho	Banana batida com água, aveia, pasta de amendoim e FitWhey
<b>DOMINGO</b>	Ovos mexidos com aveia em flocos e cottage + pão 100% integral torrado	Torradas 100% integrais com atum	Arroz 7 grãos com salmão grelhado e legumes cozidos	4 ovos + mandioca cozida + 1 punhado de nozes	Escondidinho de batata doce com frango	250ml de água com abacate, 40g de FitWhey e aveia em flocos
<b>PRÉ-TREINO</b>	40g de FitEnergy em 200ml de água. + 40g de FitWhey em 200ml de água + 1 banana (dica: pode bater a banana com o whey)					
<b>PÓS-TREINO</b>	40g de FitWhey em 200ml de água + 70g de FitRecovery em 200ml de água					

OB.S.: CARDÁPIO REALIZADO COM ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL QUALITATIVA. PARA ORIENTAÇÃO QUANTITATIVA E INDIVIDUALIZADA, VISANDO MELHORES RESULTADOS, CONSULTE SEU NUTRICIONISTA.



Plano Alimentar por Carolina Arjonas - Nutricionista Fitflavours  
CRN: 44777

# exercício físico e descanso

*A hipertrofia muscular é o desejo de boa parte dos frequentadores de academia e, de maneira simplificada, é aumentar a área de secção transversa dos seus músculos. A hipertrofia é multifatorial, formada por um bom treino, alimentação correta e descanso adequado.*

*Nesse modelo, o plano de treino encontra-se de forma equalizada para os grupamentos musculares, aliando alta intensidade à divisão semanal, permitindo o descanso de cada grupamento.*

---

*Sugestão de treino 6x semana para treinados que buscam aumento muscular*  
*Respeite o intervalo entre as séries e exercícios*  
*Alimente-se adequadamente antes e depois de treinar*  
*Não perca sessões de treino para a preguiça*  
*Nunca treine com dor articular ou com postura ruim*  
*Atenção com a postura e para não se exceder nos pesos*  
*Incluir alongamento completo no final de cada sessão*

## PLANO DE TREINO

	EXERCÍCIOS							
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	Supino Reto 4 séries de 8 repetições (RM*)	Dumple Press Inclinado 4 séries de 8 repetições (RM*)	Crucifixo Reto 3 séries de 8 repetições	Tríceps Testa 4 séries de 8 repetições	Pulley Tríceps 4 séries de 8 repetições (RM*)	Elevação lateral 9 séries de 8 repetições (RM*)		
<b>TERÇA-FEIRA</b>	Abdominal com pesos no Smith 9 séries de 10 repetições	Obliquo Abdominal Banco romano 9 séries de 10 repetições	Remada unilateral com Halter 4 séries de 8 repetições	Remada Curvada 4 séries de 8 repetições	Peck Deck Invertido 3 séries de 8 repetições	Rosca Direta 6 séries de 8 repetições	Crucifixo Invertido 3 séries de 15 repetições	Rosca Invertida 4 séries de 8 repetições
<b>QUARTA-FEIRA</b>	Agachamento Livre 4 séries de 8 repetições	Leg Press 4 séries de 8 repetições	Mesa Flexora 4 séries de 8 repetições	Stiff 4 séries de 8 repetições	Gêmeos Máquina 9 séries de 10 repetições	Cadeira adutora 6 séries de 10 repetições	Cadeira abductora 6 séries de 10 repetições	
<b>QUINTA-FEIRA</b>	Supino Reto 4 séries de 8 repetições (RM*)	Dumple Press Inclinado 4 séries de 8 repetições (RM*)	Crucifixo Reto 3 séries de 8 repetições	Tríceps Testa 4 séries de 8 repetições	Pulley Tríceps 4 séries de 8 repetições (RM*)	Elevação lateral 9 séries de 8 repetições (RM*)		
<b>SEXTA-FEIRA</b>	Abdominal com pesos no Smith 9 séries de 10 repetições	Obliquo Abdominal Banco romano 9 séries de 10 repetições	Remada unilateral com Halter 4 séries de 8 repetições	Remada Curvada 4 séries de 8 repetições	Peck Deck Invertido 3 séries de 8 repetições	Rosca Direta 6 séries de 8 repetições	Crucifixo Invertido 3 séries de 15 repetições	Rosca Invertida 4 séries de 8 repetições
<b>SÁBADO</b>	Agachamento Livre 4 séries de 8 repetições	Leg Press 4 séries de 8 repetições	Mesa Flexora 4 séries de 8 repetições	Stiff 4 séries de 8 repetições	Gêmeos Máquina 9 séries de 10 repetições	Cadeira adutora 6 séries de 10 repetições	Cadeira abductora 6 séries de 10 repetições	
<b>DOMINGO</b>	DESCANSO							
<b>INTERVALO</b>	90 segundos entre cada uma das séries							
<b>INTENSIDADE</b>	Alta. (na dúvida, sempre erre na escolha dos pesos para baixo e vá aumentando gradualmente.)							

**OBS.: COMO TODA SUGESTÃO, ADAPTAÇÕES PODEM E DEVEM SER FEITAS INDIVIDUALMENTE.**

*\*RM = Ir até a falha concêntrica do movimento (com execução correta!)*



Plano de Treino por Prof. Msd. Gustavo Zorzi - Personal Trainer Fitflavours  
 CREF 051157-G/SP



FAÇA PARTE DO CLUBE FITFLAVOURS  
E TENHA VANTAGENS EXCLUSIVAS  
DE QUEM É FITVIP!  
DESCUBRA SUAS VANTAGENS NO SITE

VIP



[WWW.FITFLAVOURS.COM/CLUBEFF](http://WWW.FITFLAVOURS.COM/CLUBEFF)