

Plano de Treino & Alimentação

Corrida + Musculação em Casa

Objetivo: perda de gordura, ganho de massa muscular e melhoria da performance

Visão Geral da Semana

| Dia | Treino |
|---------|-----------------------------------|
| Segunda | Peito + Ombro + Tríceps |
| Terça | Corrida – Intervalos |
| Quarta | Costas + Ombro Posterior + Bíceps |
| Quinta | Corrida – Ritmo |
| Sexta | Pernas + Core |
| Sábado | Corrida Longa |
| Domingo | Descanso |

Segunda — Peito + Ombro + Tríceps

| Exercício | Séries x Reps | Descanso |
|-------------------------------|---------------|-----------|
| Supino plano halteres | 4x8–10 | 2 min |
| Supino inclinado halteres | 3x8–10 | 1,5 min |
| Supino declinado halteres | 3x10–12 | 1–1,5 min |
| Crucifixo halteres | 3x12–15 | 1 min |
| Desenvolvimento militar barra | 4x6–8 | 2 min |
| Elevação lateral halteres | 4x12–15 | 1 min |
| Supino fechado barra | 3x6–8 | 2 min |
| Fundos no banco | 3x10–15 | 1–1,5 min |
| Prancha | 3x45–60s | 1 min |

Terça — Corrida (Intervalos)

| Descrição | Duração | Notas |
|---------------|-----------|--------------|
| Aquecimento | 10–15 min | Corrida leve |
| Intervalos | 5–8x400m | Rápido |
| Descanso | 1,5–2 min | Entre séries |
| Arrefecimento | 10 min | Leve |

Quarta — Costas + Ombro Posterior + Bíceps

| Exercício | Séries x Reps | Descanso |
|--------------------|---------------|-----------|
| Elevações | 4x máx. | 2 min |
| Remada barra | 4x6–8 | 2 min |
| Remada halter | 3x10/cada | 1,5 min |
| Pull-over | 3x10–12 | 1,5 min |
| Elevação posterior | 3x12–15 | 1 min |
| Curl barra | 3x8–10 | 1,5 min |
| Curl inclinado | 3x10–12 | 1–1,5 min |
| Hollow hold | 3x30–45s | 1 min |

Quinta — Corrida (Ritmo)

| Descrição | Duração | Notas |
|---------------|-----------|----------|
| Aquecimento | 10–15 min | Leve |
| Ritmo | 20–30 min | Moderado |
| Arrefecimento | 5–10 min | Leve |

Sexta — Pernas + Core

| Exercício | Séries x Reps | Descanso |
|-------------------|---------------|-----------|
| Agachamento barra | 4x5–6 | 2 min |
| RDL barra | 3x8 | 2 min |
| Split squat | 3x8–10/cada | 1,5 min |
| Step-ups | 3x10/cada | 1,5 min |
| Gêmeos | 4x12–15 | 1–1,5 min |
| Prancha lateral | 3x30–45s/lado | 1 min |
| Dead bug | 3x10–12 | 1 min |

Sábado — Corrida Longa

| Descrição | Duração | Notas |
|------------------|-----------|------------------|
| Corrida contínua | 60–90 min | Zona confortável |

Plano de Alimentação (Défice Calórico)

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| Calorias | 2.300 kcal |
| Proteína | 170 g / dia |
| Hidratos | 265–275 g / dia |
| Gordura | 60 g / dia |
| Refeições | 4 por dia |
| Água | 2,5–3 L (até 3,5 L dias longos) |
| Creatina | 5 g/dia (sem saturação) |

Dicas-Chave

- Mantém 1–2 reps na reserva (RIR)
- Treinar em jejum é válido se cumprires os macros
- Aumenta cargas ao atingir topo das reps
- Avalia progresso por espelho e performance
- Deload a cada 5–6 semanas