

Treino do aluno: 3. Ricardo

- **Gênero:** Masculino
 - **Idade:** 40
 - **Experiência de treino:** Intermediário
 - **Altura:** 180 cm
 - **Peso:** 90 Kg
 - **Possui lesão?** Não
 - **Percentual de Gordura Corporal:** 22 %
 - **Objetivo:** Hipertrofia
-

Passo 1: Determinar o Nível de Experiência do Aluno

Considerando que o aluno possui experiência intermediária em treinamento, vamos elaborar um plano de treino que inclua uma variedade de exercícios para promover a hipertrofia muscular de forma eficaz.

Passo 2: Determinar o Número de Dias de Treino por Semana

Para obter resultados de hipertrofia, é recomendado que o aluno treine de 4 a 6 vezes por semana. Neste caso, vamos optar por um treino de 5 dias por semana, permitindo assim um bom volume de treino e recuperação adequada.

Passo 3: Dividir o Treino por Grupos Musculares

Vamos dividir o treino em 5 dias, focando em diferentes grupos musculares em cada sessão, de forma a garantir um treino equilibrado e completo.

Passo 4: Selecionar os Exercícios e Número de Séries e Repetições

Para promover a hipertrofia, é importante variar os exercícios e utilizar cargas adequadas. Recomenda-se de 3 a 4 séries de cada exercício, com um número de repetições que promova a fadiga muscular, entre 8 a 12 repetições.

Com base nesses passos, segue um exemplo de plano de treino de academia para o aluno em questão:

****Segunda-feira - Treino de Peito e Tríceps****

1. Supino Reto - 4x10
2. Crucifixo Inclinado - 4x12
3. Paralelas - 3x10
4. Tríceps Pulley - 4x12
5. Tríceps Testa - 3x10

****Terça-feira - Treino de Pernas****

1. Agachamento Livre - 4x10
2. Leg Press - 4x12
3. Cadeira Extensora - 3x15
4. Flexão Plantar - 4x12
5. Cadeira Flexora - 3x12

****Quarta-feira - Descanso****

****Quinta-feira - Treino de Costas e Bíceps****

1. Barra Fixa - 4x8
2. Puxada Frontal - 4x12
3. Remada Curvada - 3x10
4. Rosca Direta - 4x12
5. Rosca Alternada - 3x10

****Sexta-feira - Treino de Ombros e Panturrilhas****

1. Desenvolvimento Militar - 4x10
2. Elevação Lateral - 4x12
3. Elevação Frontal - 3x10
4. Panturrilha Sentado - 4x15
5. Panturrilha em Pé - 4x15

****Sábado e Domingo - Descanso****

É importante ressaltar que a periodização do treino, a progressão das cargas e a alimentação adequada são aspectos fundamentais para o sucesso do programa de treinamento.

Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física para garantir a execução correta dos exercícios e a segurança do aluno durante os treinos.