

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**
-

Com base nas informações fornecidas, vou criar um plano de treino de hipertrofia para o aluno masculino de 40 anos, com experiência intermediária, altura de 180 cm, peso de 90 kg, sem lesões e com um percentual de gordura corporal de 22%. Este plano de treino será dividido em quatro dias na semana, focando em diferentes grupos musculares em cada sessão. Lembre-se de que é importante ajustar a carga e o volume de acordo com a capacidade individual do aluno.

****Dia 1: Treino de Peito e Tríceps****

1. Supino Reto - 4 séries de 8-10 repetições
2. Supino Inclinado com Halteres - 3 séries de 10-12 repetições
3. Crucifixo - 3 séries de 12-15 repetições
4. Pulley Tríceps - 4 séries de 8-10 repetições
5. Tríceps Francês - 3 séries de 10-12 repetições

****Dia 2: Treino de Pernas****

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8-10 repetições
2. Leg Press - 3 séries de 10-12 repetições
3. Cadeira Extensora - 3 séries de 12-15 repetições
4. Stiff - 4 séries de 8-10 repetições
5. Panturrilha Sentado - 3 séries de 12-15 repetições

****Dia 3: Descanso****

****Dia 4: Treino de Costas e Bíceps****

1. Barra Fixa - 4 séries de 8-10 repetições

2. Puxada Frontal - 3 séries de 10-12 repetições
3. Remada Curvada - 3 séries de 12-15 repetições
4. Rosca Direta - 4 séries de 8-10 repetições
5. Rosca Martelo - 3 séries de 10-12 repetições

****Dia 5: Treino de Ombros e Abdômen****

1. Desenvolvimento com Halteres - 4 séries de 8-10 repetições
2. Elevação Lateral - 3 séries de 10-12 repetições
3. Elevação Frontal - 3 séries de 12-15 repetições
4. Prancha - 3 séries de 1 minuto
5. Abdominal Infra - 3 séries de 15-20 repetições

****Dia 6 e 7: Descanso****

Lembre-se de que a alimentação e o descanso adequados são fundamentais para o sucesso do treino de hipertrofia. Recomende ao aluno manter uma dieta balanceada, rica em proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis, além de garantir um bom sono para a recuperação muscular. A progressão de carga e a variação dos exercícios ao longo do tempo também são importantes para evitar a estagnação e continuar estimulando o crescimento muscular. Sempre oriente o aluno a realizar um aquecimento adequado antes do treino e a respeitar os limites do seu corpo para evitar lesões.