

Treino do aluno: 4. Aline

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 28**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 170 cm**
 - **Peso: 120 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 45 %**
 - **Objetivo: Hipertrofia**
-

PLANO DE TREINO

Considerando que a aluna é iniciante e tem como objetivo a hipertrofia, é importante começar com um programa de treinamento mais leve e progressivo. Abaixo está um exemplo de plano de treino para a aluna:

Semana 1-4:

Treino A (Segunda e Quinta-feira)

- Agachamento Livre: 3x12
- Leg Press: 3x12
- Cadeira Extensora: 3x15
- Panturrilha no Leg Press: 3x15
- Abdominais: 3x15

Treino B (Terça e Sexta-feira)

- Supino Inclinado com Halteres: 3x12
- Crucifixo na Máquina: 3x12
- Tríceps Pulley: 3x15
- Rosca Direta com Barra: 3x15
- Prancha: 3x30 segundos

Semana 5-8:

Treino A (Segunda e Quinta-feira)

- Agachamento Livre: 4x10
- Leg Press: 4x10
- Cadeira Extensora: 4x12
- Panturrilha no Leg Press: 4x12
- Abdominais: 3x15

Treino B (Terça e Sexta-feira)

- Supino Inclinado com Halteres: 4x10
- Crucifixo na Máquina: 4x10
- Tríceps Pulley: 4x12
- Rosca Direta com Barra: 4x12
- Prancha: 3x45 segundos

Semana 9-12:

Treino A (Segunda e Quinta-feira)

- Agachamento Livre: 4x8
- Leg Press: 4x8
- Cadeira Extensora: 4x10
- Panturrilha no Leg Press: 4x10
- Abdominais: 3x15

Treino B (Terça e Sexta-feira)

- Supino Inclinado com Halteres: 4x8
- Crucifixo na Máquina: 4x8
- Tríceps Pulley: 4x10
- Rosca Direta com Barra: 4x10
- Prancha: 3x60 segundos

Lembrando que é importante sempre realizar um aquecimento antes do treino e alongamento após o treino. Além disso, a alimentação e o descanso adequados são fundamentais para alcançar os objetivos de hipertrofia. É recomendado também que a aluna tenha acompanhamento de um profissional de educação física para garantir a execução correta dos exercícios e a evolução do treinamento.