

Treino do aluno: 7. Livia

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 20**
 - **Experiência de treino: Avançado**
 - **Altura: 165 cm**
 - **Peso: 63 Kg**
 - **Possui lesão? Sim, Ombro direito**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 24 %**
 - **Objetivo: Hipertrofia**
-

Passo a passo para criar um plano de treino para uma aluna feminina de 20 anos, com experiência avançada em treinamento, altura de 165 cm, peso de 63 kg, lesão no ombro direito, percentual de gordura corporal de 24% e objetivo de hipertrofia:

1. Considerar a lesão no ombro direito: É fundamental adaptar o plano de treino para evitar exercícios que possam sobrecarregar ou causar desconforto no ombro lesionado. Recomenda-se consultar um fisioterapeuta ou profissional de saúde para obter orientações específicas sobre quais movimentos são seguros.
2. Focar em exercícios que não agravem a lesão: Optar por exercícios que não envolvam movimentos de ombro que possam causar desconforto, como supino reto, desenvolvimento de ombros, entre outros. Priorizar exercícios que fortaleçam a região sem comprometer a recuperação da lesão.
3. Variedade de exercícios: Para promover o crescimento muscular e evitar o platô, é importante incluir uma variedade de exercícios que trabalhem diferentes grupos musculares. Alternar entre exercícios compostos e isolados para garantir um estímulo adequado para a hipertrofia.
4. Intensidade e volume: Para estimular o crescimento muscular, é importante trabalhar com cargas desafiadoras e realizar um número adequado de séries e repetições. Recomenda-se manter um volume de treino adequado, sem exceder os limites de recuperação.
5. Descanso e recuperação: O descanso é essencial para a hipertrofia muscular. Certificar-se de incluir dias de descanso na semana para permitir a recuperação adequada dos músculos.

Com base nesses passos, apresento um exemplo de plano de treino adaptado para a aluna com lesão no ombro direito e objetivo de hipertrofia:

Treino A - Membros Inferiores e Core

- Agachamento (Smith Machine) 4x10
- Leg Press 45° 4x12
- Cadeira Extensora 3x15
- Stiff 3x12
- Abdominais Crunch 3x20
- Prancha 3x30 segundos

Treino B - Membros Superiores (Evitando Movimentos que Sobrecarreguem o Ombro)

- Pulldown (Pronado) 4x10
- Remada Baixa 4x12
- Rosca Alternada (Halteres) 3x15
- Tríceps Pulley 3x12
- Elevação Lateral (Halteres) 3x15
- Prancha Lateral 3x30 segundos (cada lado)

Organização Semanal:

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino A

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

É importante adaptar o plano de treino de acordo com a evolução da lesão e sempre buscar a orientação de um profissional qualificado para garantir a segurança e eficácia do treinamento.