

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**
-

Passo a passo para a criação do plano de treino:

1. ****Avaliação inicial****: É importante considerar a idade, experiência de treino, altura, peso, percentual de gordura corporal e objetivo da aluna para personalizar o treino de acordo com suas necessidades e capacidades.
2. ****Objetivo de hipertrofia****: Para alcançar a hipertrofia, é necessário focar em exercícios que estimulem o crescimento muscular, com uma combinação de volume e intensidade adequados.
3. ****Iniciante****: Como a aluna é iniciante, é fundamental começar com exercícios básicos para desenvolver a técnica correta e evitar lesões.
4. ****Peso corporal****: O peso corporal da aluna será levado em consideração para determinar a carga dos exercícios e a progressão ao longo do tempo.
5. ****Percentual de gordura corporal****: O percentual de gordura corporal pode influenciar na escolha dos exercícios e na dieta, mas o foco principal será no treino de musculação para hipertrofia.

Com base nessas informações, segue um plano de treino de academia para a aluna:

****Plano de Treino para Hipertrofia:****

****Dias de Treino:**** 3 vezes por semana, com pelo menos 1 dia de descanso entre os treinos.

****Aquecimento:**** 5-10 minutos de cardio leve (esteira, bicicleta ergométrica) seguido por alongamentos dinâmicos.

****Treino:****

****Dia 1 - Membros Inferiores:****

1. Agachamento Livre: 3 séries de 12 repetições
2. Leg Press: 3 séries de 12 repetições
3. Cadeira Extensora: 3 séries de 12 repetições
4. Cadeira Flexora: 3 séries de 12 repetições
5. Panturrilha no Leg Press: 3 séries de 15 repetições

****Dia 2 - Membros Superiores:****

1. Supino Reto: 3 séries de 12 repetições
2. Rosca Direta: 3 séries de 12 repetições
3. Pulley Costas: 3 séries de 12 repetições
4. Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 12 repetições
5. Tríceps Corda: 3 séries de 12 repetições

****Dia 3 - Treino de Corpo Inteiro:****

1. Levantamento Terra: 3 séries de 10 repetições
2. Remada Curvada: 3 séries de 12 repetições
3. Agachamento Sumô: 3 séries de 12 repetições
4. Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições
5. Abdominais: 3 séries de 15 repetições

****Observações:****

- Descanso de 1-2 minutos entre as séries.
- Aumentar a carga progressivamente conforme a aluna se adapta aos exercícios.
- Focar na execução correta dos movimentos para evitar lesões.
- Manter uma alimentação balanceada para apoiar o objetivo de hipertrofia.

Este plano de treino é um ponto de partida e pode ser ajustado conforme a evolução da aluna e feedback do treinamento. É importante sempre consultar um profissional de educação física para garantir a segurança e eficácia do treino.