

# Treino do aluno: Aluno 2

---

Com base nos dados fornecidos, vou criar um treino de hipertrofia para o aluno. Este treino será dividido em quatro dias na semana, com foco em diferentes grupos musculares em cada sessão. Aqui está um exemplo de treino:

## **\*\*Dia 1 - Treino de Peito e Tríceps:\*\***

1. Supino Reto - 4 séries de 8-10 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Crucifixo - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)
3. Pulley Tríceps - 4 séries de 10-12 repetições (descanso: 60 segundos)
4. Tríceps Francês - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)

## **\*\*Dia 2 - Treino de Costas e Bíceps:\*\***

1. Barra Fixa - 4 séries de 6-8 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Remada Curvada - 3 séries de 10-12 repetições (descanso: 45 segundos)
3. Rosca Direta - 4 séries de 8-10 repetições (descanso: 60 segundos)
4. Rosca Martelo - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)

## **\*\*Dia 3 - Treino de Pernas:\*\***

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8-10 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Leg Press - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)
3. Extensora - 4 séries de 10-12 repetições (descanso: 60 segundos)
4. Flexora - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)

## **\*\*Dia 4 - Treino de Ombros e Panturrilhas:\*\***

1. Desenvolvimento com Halteres - 4 séries de 8-10 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Elevação Lateral - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)
3. Panturrilha Sentado - 4 séries de 10-12 repetições (descanso: 60 segundos)
4. Panturrilha em Pé - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)

É importante lembrar que a execução correta dos exercícios, o controle da carga e a alimentação adequada são fundamentais para alcançar os resultados desejados. Recomenda-se também um aquecimento antes do treino e alongamento após a sessão de treinamento. Este é um exemplo de treino e pode ser ajustado de acordo com a resposta do aluno aos estímulos. Sempre é recomendado a supervisão de um profissional de educação física durante a prática de exercícios físicos.