

Treino do aluno: Aluno 2

Claro! Vamos lá:

1. Considerando que o aluno tem experiência intermediária e o objetivo é hipertrofia, é importante focar em um treino que trabalhe diferentes grupos musculares e proporcione estímulos de intensidade adequados.
2. Levando em conta a idade do aluno (28 anos) e o fato de não possuir lesões, podemos elaborar um treino mais intenso e variado.
3. Como o aluno irá treinar na academia, podemos dividir o treino de acordo com a frequência semanal. Vamos dividir em um treino de 4 dias por semana (A, B, C, D).
4. Considerando o objetivo de hipertrofia, é interessante incluir exercícios compostos e isolados para cada grupo muscular, com uma faixa de repetições entre 8-12 para estimular o crescimento muscular.

Com base nesses pontos, o plano de treino para o aluno seria:

****Treino A (Segunda-feira e Quinta-feira):****

- Supino reto: 4 séries de 8-12 repetições
- Agachamento livre: 4 séries de 8-12 repetições
- Puxada alta na polia: 4 séries de 8-12 repetições
- Desenvolvimento com halteres: 4 séries de 8-12 repetições
- Rosca direta: 3 séries de 8-12 repetições
- Tríceps testa: 3 séries de 8-12 repetições
- Descanso entre as séries: 60-90 segundos

****Treino B (Terça-feira e Sexta-feira):****

- Levantamento terra: 4 séries de 8-12 repetições
- Leg press: 4 séries de 8-12 repetições
- Pulldown na polia: 4 séries de 8-12 repetições
- Elevação lateral: 3 séries de 8-12 repetições
- Rosca martelo: 3 séries de 8-12 repetições
- Tríceps corda: 3 séries de 8-12 repetições
- Descanso entre as séries: 60-90 segundos

****Treino C (Quarta-feira e Sábado):****

- Supino inclinado: 4 séries de 8-12 repetições
- Cadeira extensora: 4 séries de 8-12 repetições
- Remada curvada: 4 séries de 8-12 repetições
- Elevação frontal: 3 séries de 8-12 repetições
- Rosca concentrada: 3 séries de 8-12 repetições
- Tríceps francês: 3 séries de 8-12 repetições
- Descanso entre as séries: 60-90 segundos

Esse plano de treino é apenas um exemplo e pode ser ajustado de acordo com a resposta do aluno aos estímulos e progressão nos exercícios. É importante sempre orientar o aluno a manter uma boa alimentação e descanso adequado para potencializar os resultados.