

Treino do aluno: Aluno 2

Com base nos dados fornecidos, vou criar um programa de treinamento de hipertrofia para o aluno. Como não foi especificado o número de dias que o aluno irá treinar por semana, vou dividir o treino em A e B para serem realizados em dias alternados, totalizando 4 dias de treino por semana.

****Treino A:****

1. Agachamento - 4 séries de 8-10 repetições
Descanso: 60 segundos
2. Supino Reto - 4 séries de 8-10 repetições
Descanso: 60 segundos
3. Puxada na Barra - 4 séries de 8-10 repetições
Descanso: 60 segundos
4. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 10-12 repetições
Descanso: 45 segundos
5. Rosca Direta - 3 séries de 10-12 repetições
Descanso: 45 segundos
6. Tríceps Corda - 3 séries de 10-12 repetições
Descanso: 45 segundos

****Treino B:****

1. Levantamento Terra - 4 séries de 6-8 repetições
Descanso: 90 segundos
2. Flexão de Pernas - 4 séries de 8-10 repetições
Descanso: 60 segundos
3. Remada Curvada - 4 séries de 8-10 repetições
Descanso: 60 segundos
4. Elevação Lateral - 3 séries de 10-12 repetições
Descanso: 45 segundos
5. Rosca Martelo - 3 séries de 10-12 repetições
Descanso: 45 segundos
6. Tríceps Francês - 3 séries de 10-12 repetições
Descanso: 45 segundos

Lembrando que é importante realizar um aquecimento antes do treino e alongamento após o treino. Além disso, é fundamental manter uma alimentação adequada e descanso suficiente para permitir a recuperação muscular. Este programa de treinamento pode ser ajustado conforme a evolução do aluno e sempre é recomendado o acompanhamento de um profissional de educação física.