

Treino do aluno: Aluno 2

Como personal trainer, é importante ressaltar que um plano de treino personalizado deve levar em consideração não apenas os dados fornecidos, mas também a individualidade do aluno, suas preferências, limitações e objetivos específicos. Dito isso, aqui está um exemplo de plano de treino para o aluno com base nos dados fornecidos:

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

****Treino A - Membros Superiores:****

1. Supino Reto - 4x8-10
2. Rosca Direta - 3x10-12
3. Elevação Lateral - 3x12-15
4. Tríceps Pulley - 3x10-12
5. Remada Curvada - 4x8-10
6. Rosca Alternada - 3x12-15
7. Tríceps Francês - 3x10-12

****Treino B - Membros Inferiores:****

1. Agachamento Livre - 4x8-10
2. Leg Press - 3x10-12
3. Cadeira Extensora - 3x12-15
4. Stiff - 3x10-12
5. Panturrilha Sentado - 4x15-20
6. Avanço - 3x12-15

****Treino C - Corpo Completo:****

1. Puxada Alta - 4x8-10
2. Desenvolvimento com Halteres - 3x10-12
3. Remada Curvada - 3x10-12
4. Elevação Frontal - 3x12-15
5. Agachamento Hack - 4x8-10
6. Rosca Scott - 3x10-12
7. Tríceps Corda - 3x12-15

****Observações:****

- Realizar os treinos de 3 a 4 vezes por semana, alternando os dias de descanso.
- Descansar de 1 a 2 minutos entre as séries.
- Ajustar as cargas de acordo com a capacidade do aluno, buscando sempre o aumento progressivo.
- Incluir exercícios de aquecimento e alongamento no início e final de cada treino, respeitando a individualidade do aluno.

É importante que o aluno siga o plano de treino de forma consistente, mantenha uma alimentação adequada e descanse o suficiente para obter os melhores resultados. Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física para garantir a correta execução dos exercícios e a segurança durante os treinos.