

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**
-

****Plano de Treino para Hipertrofia - Feminino, 28 anos, Iniciante****

****Observações Iniciais:****

- Antes de iniciar qualquer programa de treinamento, é importante passar por uma avaliação médica para garantir que está apta a realizar atividades físicas.
- Realize um aquecimento de 10-15 minutos antes de cada treino para preparar o corpo para o exercício.
- Os exercícios devem ser realizados com técnica correta para evitar lesões. Caso sinta qualquer desconforto, pare imediatamente e consulte um profissional de saúde.

****Divisão do Treino:****

- O programa de treino será dividido em 4 dias por semana, alternando entre membros superiores e membros inferiores.

****Dia 1 - Membros Superiores:****

1. Supino Reto - 3 séries de 12 repetições
2. Rosca Direta - 3 séries de 12 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 12 repetições
4. Tríceps Testa - 3 séries de 12 repetições
5. Elevação Lateral - 3 séries de 12 repetições

****Dia 2 - Membros Inferiores:****

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

****Dia 3 - Descanso****

****Dia 4 - Membros Superiores:****

1. Barra Fixa - 3 séries de 10 repetições (se não conseguir, faça a versão com auxílio de elástico)
2. Remada Curvada - 3 séries de 12 repetições
3. Rosca Alternada - 3 séries de 12 repetições
4. Tríceps Pulley - 3 séries de 12 repetições
5. Abdominais - 3 séries de 15 repetições

****Dia 5 - Membros Inferiores:****

1. Leg Press 45° - 3 séries de 12 repetições
2. Cadeira Flexora - 3 séries de 12 repetições
3. Afundo - 3 séries de 12 repetições (cada perna)
4. Panturrilha Sentada - 3 séries de 15 repetições

****Dia 6 e 7 - Descanso****

****Dicas Extras:****

- Mantenha-se hidratada durante o treino e ao longo do dia.
- Procure aumentar progressivamente a carga dos exercícios conforme for ganhando força e resistência.
- A alimentação desempenha um papel fundamental na hipertrofia, portanto, certifique-se de ter uma dieta balanceada e rica em proteínas para auxiliar na recuperação e no crescimento muscular.

****Importante:****

- Acompanhe a evolução do seu treino, ajustando a carga, o número de repetições e séries conforme sentir necessidade.
- Considere a possibilidade de contar com o acompanhamento de um profissional de educação física para maximizar os resultados e garantir a segurança durante os treinos.