

Treino do aluno: 3. Ricardo

- **Gênero:** Masculino
 - **Idade:** 40
 - **Experiência de treino:** Intermediário
 - **Altura:** 180 cm
 - **Peso:** 90 Kg
 - **Possui lesão?** Não
 - **Percentual de Gordura Corporal:** 22 %
 - **Objetivo:** Hipertrofia
-

PLANO DE TREINO

Considerando as informações fornecidas, o plano de treino a seguir é indicado para um aluno masculino de 40 anos, com experiência intermediária, que deseja focar em hipertrofia:

DIA 1 - MEMBROS SUPERIORES

1. Supino Reto - 4 séries de 8-10 repetições
2. Desenvolvimento com Halteres - 4 séries de 8-10 repetições
3. Rosca Direta - 4 séries de 10-12 repetições
4. Tríceps Pulley - 4 séries de 10-12 repetições
5. Elevação Lateral - 3 séries de 12-15 repetições

DIA 2 - MEMBROS INFERIORES

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8-10 repetições
2. Leg Press 45° - 4 séries de 10-12 repetições
3. Extensora - 3 séries de 12-15 repetições
4. Flexora - 3 séries de 12-15 repetições
5. Gêmeos Sentado - 4 séries de 10-12 repetições

DIA 3 - DESCANSO OU ATIVIDADE DE BAIXO IMPACTO (ex: caminhada leve)

DIA 4 - MEMBROS SUPERIORES

1. Barra Fixa ou Puxada Frontal - 4 séries de 8-10 repetições
2. Remada Curvada - 4 séries de 10-12 repetições
3. Rosca Scott - 4 séries de 10-12 repetições
4. Tríceps Francês - 3 séries de 12-15 repetições
5. Elevação Frontal - 3 séries de 12-15 repetições

DIA 5 - MEMBROS INFERIORES

1. Stiff - 4 séries de 8-10 repetições
2. Cadeira Abdutora - 4 séries de 10-12 repetições
3. Cadeira Adutora - 3 séries de 12-15 repetições
4. Panturrilha no Leg Press - 4 séries de 10-12 repetições

DIA 6 - DESCANSO OU ATIVIDADE DE BAIXO IMPACTO

DIA 7 - DESCANSO

Observações:

- Realize um aquecimento antes de cada treino e alongamento ao final.
- Mantenha a hidratação adequada durante os treinos.
- Ajuste as cargas conforme a sua capacidade e evolução.
- Procure um profissional para auxiliar na execução correta dos exercícios e ajustes necessários.

Este plano de treino visa promover o desenvolvimento da hipertrofia muscular de forma progressiva e segura. Lembre-se de ouvir o seu corpo e adaptar o treino conforme necessário.