

Treino do aluno: 7. Livia

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 20**
 - **Experiência de treino: Avançado**
 - **Altura: 165 cm**
 - **Peso: 63 Kg**
 - **Possui lesão? Sim, Ombro direito**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 24 %**
 - **Objetivo: Hipertrofia**
-

****Plano de Treino para Hipertrofia - Aluna Feminina, 20 anos, Avançada****

****Observações Importantes:****

- Antes de iniciar qualquer treino, é fundamental realizar uma avaliação física completa com um profissional de educação física.
- Devido à lesão no ombro direito, é importante adaptar os exercícios para evitar sobrecarregar a região lesionada.
- Recomenda-se a realização de um aquecimento adequado antes de cada sessão de treino.

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

1. Supino Inclinado com Halteres: 4 séries de 8-10 repetições
2. Puxada na Polia Alta (com pegada neutra): 4 séries de 8-10 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 10-12 repetições
4. Rosca Direta com Barra: 3 séries de 10-12 repetições
5. Tríceps Corda no Pulley: 3 séries de 12-15 repetições

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

1. Agachamento Livre: 4 séries de 8-10 repetições
2. Cadeira Extensora: 3 séries de 10-12 repetições
3. Stiff: 3 séries de 10-12 repetições
4. Leg Press 45°: 4 séries de 8-10 repetições
5. Panturrilha Sentada: 3 séries de 12-15 repetições

****Treino C - Membros Superiores e Core:****

1. Barra Fixa (com auxílio): 4 séries de 6-8 repetições
2. Remada Curvada com Barra: 4 séries de 8-10 repetições
3. Elevação Lateral com Halteres: 3 séries de 12-15 repetições
4. Prancha: 3 séries de 30-45 segundos

5. Abdominal Infra: 3 séries de 15-20 repetições

****Dicas Adicionais:****

- Realize os treinos em dias alternados, permitindo a recuperação muscular adequada.
- Mantenha a intensidade dos treinos progressiva, aumentando cargas e/ou repetições conforme a evolução.
- Não se esqueça da importância da alimentação adequada para suportar o treinamento de hipertrofia.
- Escute o seu corpo e respeite os limites impostos pela lesão no ombro direito, adaptando os exercícios conforme necessário.

Lembre-se de que a prescrição de treino individualizada é essencial para alcançar os objetivos de forma segura e eficaz. Recomenda-se a supervisão de um profissional de educação física durante a execução dos exercícios.