

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

Treino A - Membros Superiores

1. Supino Reto: 4 séries de 8-10 repetições
2. Pull-ups: 4 séries de 8-10 repetições
3. Desenvolvimento com halteres: 4 séries de 10-12 repetições
4. Rosca direta: 3 séries de 12-15 repetições
5. Tríceps testa: 3 séries de 12-15 repetições

Treino B - Membros Inferiores

1. Agachamento Livre: 4 séries de 8-10 repetições
2. Leg Press: 4 séries de 10-12 repetições
3. Extensora: 3 séries de 12-15 repetições
4. Stiff: 3 séries de 10-12 repetições
5. Panturrilha Sentado: 4 séries de 15-20 repetições

Treino C - Membros Superiores

1. Barra fixa: 4 séries de 8-10 repetições
2. Supino Inclinado: 4 séries de 10-12 repetições
3. Elevação lateral: 3 séries de 12-15 repetições
4. Rosca martelo: 3 séries de 12-15 repetições
5. Tríceps corda: 3 séries de 12-15 repetições

Treino D - Membros Inferiores

1. Leg Press 45°: 4 séries de 8-10 repetições
2. Cadeira Flexora: 4 séries de 10-12 repetições
3. Agachamento Hack: 3 séries de 12-15 repetições
4. Gêmeos em pé: 4 séries de 15-20 repetições

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6: Descanso

Dia 7: Treino D

Este plano de treino foi elaborado levando em consideração o objetivo de hipertrofia e o nível intermediário de experiência do aluno. Lembre-se de ajustar as cargas e intensidades de acordo com a capacidade e progresso individual do aluno. É importante também manter uma alimentação adequada e descanso suficiente para otimizar os resultados.