

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**
-

Passo 1: Avaliação inicial

Antes de prescrever um programa de treino, é importante realizar uma avaliação inicial para identificar o nível de condicionamento físico, possíveis limitações e objetivos específicos do aluno. Neste caso, considerando que a aluna é iniciante e não possui lesões, podemos prosseguir para a elaboração do plano de treino.

Passo 2: Definição de objetivo

O objetivo da aluna é a hipertrofia, ou seja, o aumento da massa muscular. Para alcançar esse objetivo, o treino deve ser focado em exercícios de musculação que promovam o ganho de massa magra.

Passo 3: Periodização do treino

Para garantir progresso e evitar estagnação, é importante periodizar o treino. Recomenda-se começar com um programa de 8 a 12 semanas, com possibilidade de ajustes conforme a evolução da aluna.

Passo 4: Elaboração do plano de treino

Com base nas informações fornecidas, sugiro o seguinte plano de treino para a aluna:

****Treino de Musculação para Hipertrofia****

****Aquecimento**:** 5-10 minutos de esteira, bicicleta ergométrica ou elíptico.

****Exercícios**:**

1. ****Agachamento**** - 3 séries de 12 repetições
2. ****Supino reto**** - 3 séries de 12 repetições
3. ****Rosca direta**** - 3 séries de 12 repetições

4. ****Leg press**** - 3 séries de 12 repetições
5. ****Puxada alta**** - 3 séries de 12 repetições
6. ****Abdução de quadril**** - 3 séries de 15 repetições

****Descanso****: 1-2 minutos entre as séries.

****Frequência****: Recomenda-se realizar o treino de musculação de 3 a 4 vezes por semana, intercalando os grupos musculares.

****Progressão****: Aumentar a carga gradualmente conforme a aluna se adapta aos exercícios.

****Nutrição****: É fundamental manter uma alimentação balanceada para apoiar o processo de hipertrofia, com foco em proteínas, carboidratos complexos e gorduras saudáveis.

****Descanso****: O descanso adequado entre os treinos é essencial para a recuperação muscular e o crescimento. Recomenda-se dormir de 7 a 8 horas por noite.

****Hidratação****: Beber água suficiente ao longo do dia é importante para o desempenho e recuperação muscular.

****Acompanhamento****: É recomendável que a aluna seja acompanhada por um profissional de educação física para garantir a correta execução dos exercícios e a evolução do treino.

Esse plano de treino de hipertrofia é um ponto de partida para a aluna. Conforme ela avança, é importante ajustar o treino e a carga de acordo com suas necessidades e evolução. É fundamental lembrar que cada pessoa é única, portanto, é essencial adaptar o treino de acordo com as respostas individuais do corpo.