

Treino do aluno: Aluno 2

Claro! Vamos lá:

Passo 1: Determinar o número de dias na semana para o treino do aluno. Como não foi informado, vamos utilizar um treino dividido em 4 dias na semana.

Passo 2: Escolher os exercícios adequados para o objetivo de hipertrofia do aluno, levando em consideração seu nível intermediário de experiência.

Passo 3: Estabelecer o número de séries e repetições para cada exercício, considerando a intensidade necessária para estimular a hipertrofia.

Passo 4: Definir o tempo de descanso entre as séries e exercícios para otimizar a recuperação e o desempenho do aluno.

Agora, com base nesses passos, vou elaborar o plano de treino:

****Treino A (Segunda-feira e Quinta-feira) - Membros Superiores**:**

1. Supino Reto - 4 séries x 8-10 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Pull-Ups - 4 séries x 8-10 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries x 10-12 repetições - Descanso: 45 segundos
4. Rosca Direta - 3 séries x 10-12 repetições - Descanso: 45 segundos

****Treino B (Terça-feira e Sexta-feira) - Membros Inferiores**:**

1. Agachamento Livre - 4 séries x 8-10 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Leg Press - 4 séries x 8-10 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Cadeira Extensora - 3 séries x 10-12 repetições - Descanso: 45 segundos
4. Flexão de Panturrilha - 3 séries x 12-15 repetições - Descanso: 45 segundos

****Treino C (Quarta-feira) - Descanso Ativo**:**

- Realizar atividades leves como caminhada, alongamento ou yoga para promover a recuperação ativa.

Esse seria um exemplo de um plano de treino para o aluno com as características mencionadas.