

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**
-

Passo 1: Considerando que a aluna possui experiência avançada em treinos de academia e o objetivo de hipertrofia, é importante focar em um programa de treinamento que promova o ganho de massa muscular de forma eficiente e segura.

Passo 2: Devido à lesão no ombro direito, é fundamental adaptar os exercícios para evitar sobrecarregar a região lesionada. Recomenda-se evitar exercícios que causem dor ou desconforto no ombro, e priorizar exercícios que fortaleçam a musculatura ao redor da articulação do ombro para prevenir novas lesões.

Passo 3: Com base nas informações fornecidas, sugiro um plano de treino dividido em 4 dias na semana, intercalando os grupos musculares para permitir a recuperação adequada. Abaixo segue um exemplo de plano de treino:

****Dia 1: Membros Superiores****

1. Supino reto: 4 séries de 8-10 repetições
2. Puxada ampla na polia alta: 4 séries de 8-10 repetições
3. Desenvolvimento com halteres: 3 séries de 10-12 repetições
4. Rosca direta: 3 séries de 10-12 repetições
5. Tríceps testa: 3 séries de 10-12 repetições

****Dia 2: Membros Inferiores****

1. Agachamento livre: 4 séries de 8-10 repetições
2. Leg press: 4 séries de 10-12 repetições
3. Cadeira extensora: 3 séries de 12-15 repetições
4. Stiff: 3 séries de 10-12 repetições
5. Panturrilha no leg press: 4 séries de 15-20 repetições

****Dia 3: Descanso ou Cardio****

****Dia 4: Membros Superiores****

1. Remada curvada: 4 séries de 8-10 repetições
2. Desenvolvimento militar: 4 séries de 8-10 repetições
3. Pulley tríceps: 3 séries de 10-12 repetições
4. Elevação lateral: 3 séries de 12-15 repetições
5. Rosca martelo: 3 séries de 10-12 repetições

****Dia 5: Membros Inferiores****

1. Levantamento terra: 4 séries de 6-8 repetições
2. Cadeira flexora: 4 séries de 10-12 repetições
3. Avanço com halteres: 3 séries de 12-15 repetições por perna
4. Gêmeos sentado: 4 séries de 15-20 repetições

****Dia 6 e 7: Descanso****

Lembre-se de sempre realizar um aquecimento adequado antes do treino e alongamento ao final para prevenir lesões. É importante também manter uma alimentação balanceada e adequada à hipertrofia, assim como garantir a ingestão adequada de água e descanso para otimizar os resultados do treinamento. Sempre recomendo a supervisão de um profissional de educação física durante a execução dos exercícios para garantir a correta técnica e progressão do treinamento.