

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**
-

Passo a passo para a elaboração do plano de treino:

1. ****Avaliação inicial:**** É importante considerar a idade, experiência de treino, altura, peso, percentual de gordura corporal, lesões pré-existent e objetivo do aluno. Neste caso, temos um homem de 40 anos, com experiência intermediária, 180 cm de altura, 90 kg, sem lesões e com o objetivo de hipertrofia.
2. ****Definição do volume e intensidade:**** Para um aluno com experiência intermediária e objetivo de hipertrofia, é recomendado um volume moderado a alto de treino, com intensidade adequada para estimular o crescimento muscular.
3. ****Periodização do treino:**** Considerando o objetivo de hipertrofia, é interessante adotar um esquema de periodização que varie entre fases de carga e descarga, alternando intensidades e volume de treino ao longo do tempo.
4. ****Seleção de exercícios:**** Escolha de exercícios compostos e isolados que visem trabalhar os principais grupos musculares de forma equilibrada e eficiente para o objetivo de hipertrofia.
5. ****Distribuição dos treinos:**** Organização dos treinos de forma a proporcionar estímulo adequado para todos os grupos musculares, respeitando a frequência semanal e a recuperação muscular.

Agora, vou apresentar um plano de treino de academia para o aluno com base nas informações fornecidas:

****PLANO DE TREINO****

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

- Supino Reto: 4x8-12
- Pulldown: 4x8-12
- Desenvolvimento com Halteres: 3x10-15
- Rosca Direta: 3x10-15
- Tríceps Testa: 3x10-15

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

- Agachamento Livre: 4x8-12
- Leg Press: 4x10-15
- Cadeira Extensora: 3x12-15
- Flexão Plantar Sentado: 3x12-15
- Stiff: 3x10-15

****Treino C - Membros Superiores****

- Barra Fixa: 4x8-12
- Crucifixo Inverso: 4x10-15
- Desenvolvimento Militar: 3x10-15
- Rosca Martelo: 3x10-15
- Tríceps Corda: 3x12-15

****Treino D - Membros Inferiores****

- Levantamento Terra: 4x6-10
- Leg Press 45°: 4x10-15
- Mesa Flexora: 3x12-15
- Gêmeos em Pé: 3x12-15
- Abdômen: 3x15-20

****Distribuição Semanal****

- Dia 1: Treino A
- Dia 2: Treino B
- Dia 3: Descanso
- Dia 4: Treino C
- Dia 5: Treino D
- Dia 6: Descanso
- Dia 7: Descanso

****Observações:****

- Realizar um aquecimento antes de cada treino.
- Ajustar as cargas de acordo com a capacidade do aluno.
- Focar na execução correta dos exercícios para evitar lesões.
- Manter uma alimentação equilibrada e adequada para o objetivo de hipertrofia.