

Treino do aluno: Aluno 2

Aqui está um plano de treino para o aluno com base nos dados fornecidos:

****Treino A - Membros Inferiores e Abdômen****

1. Agachamento Livre: 4x10
2. Leg Press 45°: 3x12
3. Cadeira Extensora: 3x15
4. Stiff: 4x10
5. Panturrilha Sentado: 4x15
6. Prancha Abdominal: 3x30 segundos

****Treino B - Membros Superiores****

1. Supino Reto: 4x8
2. Rosca Direta: 3x12
3. Elevação Lateral: 3x15
4. Tríceps Pulley: 3x12
5. Remada Curvada: 4x10
6. Abdominais Crunch: 3x20

****Treino C - Membros Inferiores e Abdômen****

1. Agachamento Hack: 4x12
2. Cadeira Flexora: 3x15
3. Leg Press Horizontal: 3x12
4. Elevação de Quadril: 4x15
5. Gêmeos em Pé: 4x20
6. Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)

****Treino D - Membros Superiores****

1. Desenvolvimento com Halteres: 4x10
2. Remada Cavalinho: 3x12
3. Rosca Scott: 3x12
4. Tríceps Francês: 3x15
5. Pull Down: 4x10
6. Prancha: 3x45 segundos

****Observações:****

- Realizar os treinos de 3 a 4 vezes por semana, alternando os dias de descanso.
- Descansar de 60 a 90 segundos entre as séries.
- Ajustar as cargas de acordo com a capacidade do aluno, buscando sempre a progressão.
- Manter uma alimentação adequada e descanso suficiente para otimizar os resultados.

Este plano de treino visa promover a hipertrofia muscular de forma equilibrada e progressiva, levando em consideração o nível intermediário de experiência do aluno. É importante realizar os exercícios com técnica correta e atenção à execução para evitar lesões e obter os melhores resultados.