

# Treino do aluno: 7. Livia

---

- **Gênero: Feminino**
  - **Idade: 20**
  - **Experiência de treino: Avançado**
  - **Altura: 165 cm**
  - **Peso: 63 Kg**
  - **Possui lesão? Sim, Ombro esquerdo**
  - **Percentual de Gordura Corporal: 24 %**
  - **Objetivo: Hipertrofia**
- 

**\*\*Plano de Treino para Hipertrofia - Aluna Feminina, 20 anos, Avançada\*\***

**\*\*Observações Importantes\*\*:** Antes de iniciar qualquer programa de treinamento, é essencial que a aluna passe por uma avaliação detalhada com um profissional de educação física para garantir que o treino seja seguro e eficaz, levando em consideração sua lesão no ombro esquerdo.

**\*\*Objetivo do Treino\*\*:** O principal foco deste programa é promover o ganho de massa muscular (hipertrofia) de forma progressiva e segura, respeitando as limitações da aluna devido à lesão no ombro esquerdo.

**\*\*Frequência Semanal\*\*:** 4 a 5 vezes por semana, alternando entre os treinos de membros superiores e inferiores.

**\*\*Aquecimento\*\*:** 5-10 minutos de cardio leve seguido por alongamentos dinâmicos e ativação dos músculos envolvidos nos exercícios.

**\*\*Treino de Membros Superiores (Dia 1 e Dia 4)\*\***

1. Supino Inclinado - 4 séries de 8-10 repetições
2. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 10-12 repetições
3. Rosca Direta - 3 séries de 12-15 repetições
4. Tríceps Pulley - 3 séries de 10-12 repetições
5. Elevação Lateral - 3 séries de 12-15 repetições
6. Prancha - 3 séries de 30 segundos

**\*\*Treino de Membros Inferiores (Dia 2 e Dia 5)\*\***

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8-10 repetições
2. Leg Press - 3 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 - 3 séries de 15-20 repetições
6. Prancha - 3 séries de 30 segundos

**\*\*Treino de Corpo Inteiro (Dia 3)\*\***

1. Puxada na Máquina - 4 séries de 8-10 repetições
2. Remada Curvada - 3 séries de 10-12 repetições
3. Agachamento Hack - 3 séries de 12-15 repetições
4. Rosca Scott - 3 séries de 10-12 repetições
5. Tríceps Francês - 3 séries de 12-15 repetições
6. Prancha Lateral - 3 séries de 30 segundos (cada lado)

**\*\*Descanso\*\***: Entre 60-90 segundos de descanso entre cada série e 1-2 minutos de descanso entre cada exercício.

**\*\*Cardio\*\***: Incluir 20-30 minutos de cardio leve a moderado após o treino de membros inferiores (Dia 2 e Dia 5).

**\*\*Nutrição\*\***: É fundamental manter uma alimentação balanceada e adequada para suportar o treinamento de hipertrofia. Recomenda-se consultar um nutricionista para obter orientações personalizadas.

**\*\*Considerações Finais\*\***: Este plano de treino é apenas um exemplo e pode ser ajustado de acordo com a evolução da aluna e orientações do profissional de educação física. O acompanhamento constante e a correta execução dos exercícios são essenciais para alcançar os objetivos de forma segura e eficaz.