

Treino do aluno: 4. Aline

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 28**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 170 cm**
 - **Peso: 120 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 45 %**
 - **Objetivo: Hipertrofia**
-

Passo a passo para criar um plano de treino de hipertrofia para uma aluna feminina iniciante:

1. Avaliação inicial: É importante realizar uma avaliação física completa para identificar o estado atual da aluna, incluindo sua composição corporal, flexibilidade e condicionamento físico.
2. Definição de objetivos: Com base no objetivo da aluna de hipertrofia, o foco do treino será no aumento da massa muscular e definição corporal.
3. Progressão gradual: Como a aluna é iniciante, é importante iniciar o treinamento com exercícios básicos e progressivamente aumentar a intensidade e a carga ao longo do tempo.
4. Variedade de exercícios: Para promover o crescimento muscular de forma eficaz, é importante incluir uma variedade de exercícios que trabalhem diferentes grupos musculares.
5. Adequação de carga e volume: A carga e o volume de treino devem ser adequados às capacidades e objetivos da aluna, garantindo o estímulo necessário para o crescimento muscular.
6. Foco na técnica: É essencial que a aluna aprenda a executar corretamente cada exercício para evitar lesões e garantir a eficácia do treinamento.

Plano de treino de academia para aluna feminina iniciante visando hipertrofia:

Treino A - Membros Superiores

1. Supino reto - 3x12
2. Rosca direta - 3x12
3. Elevação lateral - 3x12

4. Tríceps corda no pulley - 3x12

5. Abdominais - 3x15

Treino B - Membros Inferiores

1. Agachamento livre - 3x12

2. Leg press - 3x12

3. Cadeira extensora - 3x12

4. Panturrilha sentada - 3x15

5. Prancha - 3x30 segundos

Treino C - Membros Superiores

1. Puxada na polia - 3x12

2. Desenvolvimento militar - 3x12

3. Rosca martelo - 3x12

4. Tríceps francês - 3x12

5. Prancha lateral - 3x30 segundos

Organização Semanal:

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6 e 7: Descanso

Este plano de treino é um exemplo básico para uma aluna iniciante em busca de hipertrofia. É importante adaptar o treino de acordo com a evolução da aluna e sempre contar com a orientação de um profissional de educação física para garantir a segurança e eficácia do treinamento.