

Treino do aluno: 7. Liçãõ 1/2 via

- Gênerõ: 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 a passo para a criação do plano de treino de hipertrofia para a aluna:

1. Considerando a lesão no ombro direito, é importante evitar exercícios que possam sobrecarregar essa região. Optar por exercícios que não causem desconforto ou dor no ombro.
2. Dado o objetivo de hipertrofia, o foco do treino será em exercícios que visam o ganho de massa muscular, com carga e volume adequados.
3. Devido à experiência avançada da aluna, é possível incluir uma variedade de exercícios e intensidades para estimular o crescimento muscular.
4. Considerando o percentual de gordura corporal, é importante combinar o treino de musculação com uma dieta balanceada para otimizar os resultados.

Agora, apresentarei um plano de treino de academia para a aluna:

Treino A (Membros Superiores)

- Supino Inclinado com Halteres 4x10
- Pulldown na Polia Alta 4x10
- Desenvolvimento com Halteres 4x12
- Rosca Direta 3x12
- Tríceps Francês 3x12

Treino B (Membros Inferiores)

- Agachamento Livre 4x10
- Leg Press 45° 4x12
- Cadeira Extensora 3x15

- Stiff 4x10
- Panturrilha em Pí ½ 4x15

Treino C (Membros Superiores)

- Supino Reto com Barra 4x10
- Remada Curvada 4x12
- Elevaç½o Lateral 3x15
- Rosca Alternada 3x12
- Trí½ceps Corda 3x15

Treino D (Membros Inferiores)

- Cadeira Flexora 4x12
- Avanç½o com Halteres 3x12 cada perna
- Glí½teos no Banco 4x15
- Glí½meos Sentado 4x15
- Abdutores 3x15

Organizaç½o Semanal:

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Treino C

Dia 5: Descanso

Dia 6: Treino D

Dia 7: Descanso

Lembrando que a intensidade e carga dos exercí½cios devem ser ajustadas de acordo com a resposta da aluna, sempre respeitando seus limites e a orientaç½o de um profissional de educaç½o fís½ica. Além disso, é½ fundamental realizar um aquecimento adequado antes do treino e alongamentos no final para prevenir lesões.