

Treino do aluno: 7. Livia

- **Gênero: 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 prescrição do treino de academia:

1. ****Avaliação da lesão no ombro direito****: Antes de prescrever qualquer exercício, é essencial avaliar a extensão da lesão no ombro direito. Recomenda-se que o aluno consulte um fisioterapeuta ou médico especializado para obter orientações específicas sobre quais movimentos são seguros e quais devem ser evitados.
2. ****Definição de objetivos específicos de hipertrofia****: Com base no objetivo do aluno, que é a hipertrofia, o treino deve ser focado em estimular o crescimento muscular através de cargas progressivas e volume de treino adequado.
3. ****Consideração do nível de experiência avançado****: Como o aluno possui experiência avançada em treinamento, é importante elaborar um programa desafiador e variado para garantir a continuidade dos ganhos de hipertrofia.
4. ****Ajuste da alimentação****: A dieta desempenha um papel fundamental na hipertrofia. Recomenda-se que o aluno consulte um nutricionista para ajustar sua alimentação de acordo com o objetivo de ganho de massa muscular.
5. ****Periodização do treino****: É importante estabelecer um plano de periodização que inclua variações de intensidade, volume e frequência de treino ao longo do tempo para evitar a estagnação e promover o progresso contínuo.

Plano de treino de academia para hipertrofia (considerando a lesão no ombro direito):

****Aquecimento****:

- 10 minutos de esteira/corrida leve
- Alongamentos dinâmicos para membros superiores e inferiores

****Treino de Força**:**

1. **Supino Inclinado com Halteres:**

- 4 séries de 8-10 repetições
- Descanso: 60 segundos

2. **Puxada na Polia Alta (com pegada neutra):**

- 4 séries de 8-10 repetições
- Descanso: 60 segundos

3. **Agachamento Livre:**

- 4 séries de 8-10 repetições
- Descanso: 60 segundos

4. **Desenvolvimento de Ombros com Halteres (sentada):**

- 3 séries de 10-12 repetições
- Descanso: 60 segundos

5. **Rosca Direta com Barra:**

- 3 séries de 10-12 repetições
- Descanso: 60 segundos

6. **Tríceps Pulley Corda:**

- 3 séries de 10-12 repetições
- Descanso: 60 segundos

****Treino de Hipertrofia**:**

1. **Leg Press 45°:**

- 4 séries de 12-15 repetições
- Descanso: 45 segundos

2. **Elevação Lateral com Halteres:**

- 4 séries de 12-15 repetições
- Descanso: 45 segundos

3. **Cadeira Extensora:**

- 3 séries de 15-20 repetições
- Descanso: 45 segundos

4. ****Abdução de Quadril em Máquina****:

- 3 séries de 15-20 repetições
- Descanso: 45 segundos

****Treino de Abdominais****:

1. ****Prancha****:

- 3 séries de 30 segundos
- Descanso: 30 segundos

2. ****Crunch Abdominal****:

- 3 séries de 15-20 repetições
- Descanso: 30 segundos

****Observações****:

- Realizar o treino de 3 a 4 vezes por semana, alternando os grupos musculares.
- Sempre respeitar os limites do corpo e a orientação de um profissional de educação física.
- Ajustar a carga dos exercícios de acordo com a capacidade e progresso do aluno.
- Manter uma alimentação adequada e descanso suficiente para favorecer a recuperação muscular e os ganhos de hipertrofia.