

# Treino do aluno: Aluno 2

---

## Treino A - Bíceps, Tríceps

Exercícios: Rosca Direta, Rosca Alternada, Tríceps Pulley, Tríceps Testa

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

## Treino B - Ombro, Abdômen

Exercícios: Desenvolvimento com Halteres, Elevação Lateral, Prancha, Abdominais

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

## Treino C - Pernas

Exercícios: Agachamento Livre, Leg Press, Cadeira Extensora, Flexão de Pernas

Descanso: 2-3 minutos entre as séries

Repetições: 12-16

## Treino D - Costas, Trapézio, Abdômen

Exercícios: Barra Fixa, Remada Curvada, Encolhimento de Ombros, Prancha, Oblíquos

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

## Treino E - Peito, Antebraço

Exercícios: Supino Reto, Crucifixo, Rosca de Punho, Flexão de Punho

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

## Treino F - Cardio

Exercícios: Esteira, Bicicleta Ergométrica, Corda

Duração: 30-45 minutos

Intensidade: Moderada

Este plano de treino é apenas um exemplo e deve ser ajustado de acordo com a resposta do aluno aos exercícios e a evolução do seu condicionamento físico. É importante sempre realizar um aquecimento adequado antes do treino e alongamento após a sessão de exercícios. Além disso, a alimentação e descanso adequados são fundamentais para alcançar os objetivos de hipertrofia.