

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 - Ombros, Abdômen

Exercícios: Desenvolvimento com Halteres, Elevação Lateral, Elevação Frontal, Prancha, Infra Abdominal

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino C - Pernas

Exercícios: Agachamento Livre, Leg Press, Cadeira Extensora, Flexora deitada

Descanso: 2-3 minutos entre as séries

Repetições: 12-16

Treino D - Panturrilhas, Trapézio, Abdômen

Exercícios: Gêmeos Sentado, Encolhimento de Ombros, Remada Alta, Prancha, Oblíquos

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino E - Costas, Antebraço

Exercícios: Barra Fixa, Remada Curvada, Pulldown, Rosca Inversa, Extensão de Punho

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino F - Peito, Abdômen

Exercícios: Supino Reto, Crucifixo, Abdominais, Prancha, Oblíquos

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Lembre-se de adaptar o treino conforme a resposta do aluno aos exercícios e de realizar avaliações periódicas para acompanhar a evolução.