

# Treino do aluno: 3. Ricardo

---

- **Gênero:** Masculino
  - **Idade:** 40
  - **Experiência de treino:** Intermediário
  - **Altura:** 180 cm
  - **Peso:** 90 Kg
  - **Possui lesão?** Não
  - **Percentual de Gordura Corporal:** 22 %
  - **Objetivo:** Hipertrofia
- 

Passo 1: Determinar o volume de treino ideal

Para um aluno do sexo masculino, com 40 anos de idade, experiência intermediária, altura de 180 cm, peso de 90 kg, percentual de gordura corporal de 22% e objetivo de hipertrofia, é importante estabelecer um volume de treino adequado para estimular o crescimento muscular. Um bom ponto de partida seria realizar de 3 a 5 sessões de treino por semana, com foco em diferentes grupos musculares em cada sessão.

Passo 2: Escolher os exercícios

Para promover a hipertrofia, é fundamental incluir exercícios compostos que recrutam vários grupos musculares simultaneamente, como agachamento, supino, levantamento terra, desenvolvimento militar, entre outros. Além disso, exercícios isolados podem ser adicionados para focar em músculos específicos.

Passo 3: Determinar a carga e o número de repetições

Para hipertrofia, é recomendado trabalhar com cargas moderadas a pesadas, realizando de 8 a 12 repetições por série. O aluno deve escolher uma carga que permita completar as repetições com boa técnica, mas que seja desafiadora o suficiente para promover o crescimento muscular.

Passo 4: Estabelecer a progressão

Para garantir o progresso e evitar a estagnação, é importante variar o treino ao longo do tempo. Isso pode ser feito aumentando gradualmente a carga, o número de repetições, a intensidade dos exercícios ou introduzindo novos estímulos, como técnicas de intensidade avançadas.

Com base nesses passos, aqui está um exemplo de plano de treino de academia para o aluno em questão:

**\*\*Segunda-feira: Treino de Pernas e Glúteos\*\***

1. Agachamento - 4 sets x 10 reps
2. Leg Press - 3 sets x 12 reps
3. Cadeira Extensora - 3 sets x 12 reps
4. Stiff - 3 sets x 10 reps
5. Panturrilha Sentado - 3 sets x 15 reps

**\*\*Terça-feira: Descanso\*\***

**\*\*Quarta-feira: Treino de Peito e Ombros\*\***

1. Supino Inclinado - 4 sets x 10 reps
2. Crucifixo - 3 sets x 12 reps
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 sets x 10 reps
4. Elevação Lateral - 3 sets x 12 reps
5. Tríceps Corda - 3 sets x 12 reps

**\*\*Quinta-feira: Descanso\*\***

**\*\*Sexta-feira: Treino de Costas e Bíceps\*\***

1. Barra Fixa - 4 sets x 8 reps
2. Puxada Frontal - 3 sets x 12 reps
3. Remada Curvada - 3 sets x 10 reps
4. Rosca Direta - 3 sets x 12 reps
5. Rosca Alternada - 3 sets x 10 reps

**\*\*Sábado: Treino de Ombros e Tríceps\*\***

1. Desenvolvimento Militar - 4 sets x 10 reps
2. Elevação Frontal - 3 sets x 12 reps
3. Tríceps Francês - 3 sets x 12 reps
4. Tríceps Testa - 3 sets x 10 reps

**\*\*Domingo: Descanso\*\***

É importante lembrar que a alimentação e o descanso adequados são fundamentais para alcançar os objetivos de hipertrofia. Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física durante a execução do treino para garantir a segurança e eficácia dos exercícios.