

Treino do aluno: 4. Aline

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 28**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 170 cm**
 - **Peso: 120 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 45 %**
 - **Objetivo: Hipertrofia**
-

Como profissional de educação física, é importante considerar a segurança e a progressão adequada no treinamento de uma pessoa com as características descritas. Dado o alto percentual de gordura corporal e o objetivo de hipertrofia, é essencial focar em um treinamento que promova a queima de gordura e o aumento de massa muscular de forma gradual.

PLANO DE TREINO

Treino A

- Esteira: 10 minutos de aquecimento
- Agachamento: 3x12
- Leg Press: 3x12
- Cadeira Extensora: 3x12
- Panturrilha no Leg Press: 3x15
- Abdominal na Prancha: 3x15

Treino B

- Esteira: 10 minutos de aquecimento
- Supino Reto: 3x12
- Pulley Costas: 3x12
- Rosca Direta: 3x12
- Tríceps Pulley: 3x12
- Prancha: 3x30 segundos

Treino C

- Esteira: 10 minutos de aquecimento
- Leg Press 45°: 3x12
- Mesa Flexora: 3x12

- Elevação Lateral: 3x12
- Tríceps Testa: 3x12
- Prancha Lateral: 3x30 segundos de cada lado

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

É fundamental que a aluna execute os exercícios com a técnica correta e ajuste as cargas de acordo com sua capacidade. Além disso, a dieta e a hidratação adequadas são igualmente importantes para alcançar os resultados desejados. Recomenda-se a supervisão de um profissional durante as sessões de treinamento.