

# 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**
- 

Como a aluna possui uma lesão no ombro direito, é importante adaptar o plano de treino para evitar exercícios que possam agravar a lesão. Abaixo está um plano de treino adaptado para hipertrofia levando em consideração a lesão no ombro:

## PLANO DE TREINO

### Treino A - Membros Inferiores

- Agachamento Livre 4x12
- Leg Press 45° 4x12
- Cadeira Extensora 3x15
- Cadeira Flexora 3x15
- Panturrilha Sentada 4x15
- Abdução de Quadril 3x15
- Adução de Quadril 3x15

### Treino B - Membros Superiores (Evitando exercícios que sobrecarreguem o ombro)

- Pulley Costas 4x12
- Remada Baixa 4x12
- Rosca Alternada 3x15
- Tríceps Pulley 3x15
- Elevação Lateral 3x15
- Elevação Frontal 3x15
- Prancha 3x1 minuto

### Treino C - Membros Inferiores

- Stiff 4x12
- Leg Press 45° Unilateral 4x12
- Mesa Flexora 3x15

- Glúteos 4 Apoios 3x15
- Gêmeos em Pé 4x15
- Abdutora 3x15
- Adutora 3x15

Treino D - Membros Superiores (Evitando exercícios que sobrecarreguem o ombro)

- Pulldown 4x12
- Crucifixo Inverso 4x12
- Rosca Martelo 3x15
- Tríceps Testa 3x15
- Elevação Frontal com Halteres 3x15
- Rosca Punho 3x15
- Prancha Lateral 3x1 minuto

## ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Treino B

Dia 3: Descanso

Dia 4: Treino C

Dia 5: Treino D

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

É importante que a aluna realize um aquecimento adequado antes do treino e consulte um fisioterapeuta para orientações específicas em relação à lesão no ombro. Além disso, a progressão de carga e a alimentação adequada também são fundamentais para alcançar os objetivos de hipertrofia.