

# Treino do aluno: Aluno 4

---

## Treino A - Braços

Exercícios: Rosca Martelo (Halteres) 4x, Tríceps Pulley (Pronado) 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

## Treino B - Ombros, Abdômen

Exercícios: Desenvolvimento (Máquina) 4x, Elevação Lateral (Halteres) 4x, Prancha 2x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

## Treino C - Pernas

Exercícios: Mesa Flexora 4x, Agachamento (Máquina) 4x, Cadeira Adutora 4x

Descanso: 2-3 minutos entre as séries

## Treino D - Panturrilhas, Trapézio, Abdômen

Exercícios: Gêmeos Sentado (Máquina) 5x, Encolhimento Unilateral (Cross) 4x, Prancha 2x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

## Treino E - Costas, Antebraço

Exercícios: Puxada Vertical (Pronada) 4x, Remada Máquina (Neutra) 4x, Rosca Inversa (Barra) 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

## Treino F - Peito, Abdômen

Exercícios: Cross Over (Polia Alta) 4x, Supino Reto (Barra) 4x, Prancha 2x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Lembre-se de adaptar os pesos e intensidade dos exercícios de acordo com a capacidade do aluno e realizar uma avaliação física inicial para garantir a segurança e eficácia do treino.