

# 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**
- 

Aqui está um plano de treino de hipertrofia para o seu aluno:

## **\*\*Observações Gerais:\*\***

- Realizar 3-4 séries de cada exercício.
- Intervalo de descanso entre as séries: 60-90 segundos.
- Realizar o aquecimento antes de iniciar o treino.
- Realizar os exercícios com boa técnica e amplitude de movimento.
- Ajustar a carga de acordo com a capacidade do aluno, visando a falha concêntrica entre 8-12 repetições.
- Descanso de 1-2 dias entre os treinos de musculação para permitir a recuperação muscular.

## **\*\*Segunda-feira (Treino A - Membros Superiores):\*\***

1. Supino reto - 4x8-12
2. Puxada na polia - 4x8-12
3. Desenvolvimento com halteres - 4x8-12
4. Rosca direta - 3x10-15
5. Tríceps testa - 3x10-15
6. Abdominais - 3x15-20

## **\*\*Terça-feira (Descanso ou Cardio):\*\***

- 30-40 minutos de cardio moderado (esteira, bicicleta, etc.)

## **\*\*Quarta-feira (Treino B - Membros Inferiores):\*\***

1. Agachamento livre - 4x8-12
2. Leg press - 4x8-12
3. Cadeira extensora - 3x10-15
4. Cadeira flexora - 3x10-15
5. Panturrilha sentado - 4x12-15

**\*\*Quinta-feira (Descanso ou Cardio):\*\***

- 30-40 minutos de cardio moderado (esteira, bicicleta, etc.)

**\*\*Sexta-feira (Treino C - Membros Superiores):\*\***

1. Barra fixa - 4x8-12
2. Desenvolvimento com barra - 4x8-12
3. Crucifixo na máquina - 3x10-15
4. Rosca alternada - 3x10-15
5. Tríceps corda - 3x10-15
6. Prancha - 3x30-45 segundos

**\*\*Sábado (Descanso ou Cardio):\*\***

- 30-40 minutos de cardio moderado (esteira, bicicleta, etc.)

**\*\*Domingo (Descanso):\*\***

Este é um exemplo de plano de treino para hipertrofia. Certifique-se de que seu aluno esteja se alimentando adequadamente, descansando o suficiente e seguindo as orientações corretamente para obter os melhores resultados. Sempre é importante lembrar a importância de uma avaliação médica e acompanhamento de um profissional de educação física.