

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 a passo para a criação do plano de treino:

1. Considerando que o aluno tem 40 anos, é do sexo masculino, tem experiência intermediária em treinamento e deseja focar em hipertrofia, é importante criar um programa que seja desafiador, mas também seguro e eficaz para a idade e nível de experiência dele.

2. Como o aluno não possui lesões, podemos incluir uma variedade de exercícios para trabalhar diferentes grupos musculares e promover o crescimento muscular de forma equilibrada.

3. Dado o percentual de gordura corporal de 22%, é importante incluir exercícios de musculação para aumentar a massa magra e reduzir a gordura corporal, juntamente com uma dieta adequada.

4. Vamos estruturar o plano de treino em um esquema de divisão de treino de 4 dias por semana, alternando entre treinos de membros superiores e inferiores.

Plano de Treino:

Dia 1: Membros Superiores

- Supino Reto: 4x8-10
- Rosca Direta: 4x8-10
- Desenvolvimento com Halteres: 4x8-10
- Tríceps Pulley: 4x10-12
- Elevação Lateral: 3x12-15
- Abdominais: 3x15-20

Dia 2: Membros Inferiores

- Agachamento Livre: 4x8-10
- Leg Press 45°: 4x10-12
- Cadeira Extensora: 3x12-15
- Flexão Plantar Sentado: 4x12-15
- Stiff: 3x10-12
- Prancha: 3x30-60 segundos

Dia 3: Descanso ou Cardio Moderado

Dia 4: Membros Superiores

- Barra Fixa: 4x8-10
- Remada Curvada: 4x8-10
- Crucifixo Inclinado: 3x10-12
- Rosca Martelo: 3x12-15
- Tríceps Francês: 3x10-12
- Prancha Lateral: 3x30-45 segundos (cada lado)

Dia 5: Membros Inferiores

- Levantamento Terra: 4x6-8
- Leg Press Horizontal: 4x10-12
- Cadeira Flexora: 3x12-15
- Gêmeos em Pé: 4x12-15
- Afundo: 3x10-12
- Abdominais: 3x15-20

Dia 6 e 7: Descanso ou Cardio Moderado

Observações:

- Realize um aquecimento adequado antes de cada treino.
- Mantenha a intensidade dos exercícios de acordo com a capacidade do aluno.
- Ajuste as cargas conforme a progressão do aluno.
- Inclua períodos de descanso adequados entre as séries e exercícios.
- Não se esqueça da importância da alimentação e descanso para otimizar os resultados de hipertrofia.

Este plano de treino é um exemplo e pode ser ajustado de acordo com as necessidades e progresso do aluno ao longo do tempo. É sempre recomendável consultar um profissional de educação física para uma prescrição personalizada e acompanhamento adequado.