

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**
-

PLANO DE TREINO

Treino A - Membros Superiores

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

Treino B - Membros Inferiores

- Agachamento Livre: 4x8-10
- Leg Press: 4x10-12
- Cadeira Extensora: 3x12-15
- Cadeira Flexora: 3x12-15
- Panturrilha Sentado: 4x15-20

Treino C - Membros Superiores

- Barra Fixa: 4x8-10
- Crucifixo Inclinado: 3x10-12
- Remada Curvada: 4x8-10
- Rosca Alternada: 3x10-12
- Tríceps Francês: 3x10-12
- Elevação Frontal: 3x12-15

Treino D - Membros Inferiores

- Stiff: 4x8-10
- Leg Press 45°: 4x10-12

- Mesa Flexora: 3x12-15
- Gêmeos Sentado: 4x15-20

Descanso de 1-2 minutos entre as séries. Ajuste a carga de acordo com a dificuldade de cada exercício. Realize os treinos de forma controlada, focando na execução correta dos movimentos.

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: Treino D

Este plano de treino é voltado para hipertrofia, visando o aumento da massa muscular. Lembre-se de manter uma alimentação adequada e descanso suficiente para otimizar os resultados. Consulte um profissional de educação física para ajustes e acompanhamento personalizado.