

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 o aluno possui uma lesão no ombro direito, é fundamental adaptar o plano de treino para evitar sobrecarregar essa região. Abaixo está um plano de treino adaptado para hipertrofia levando em consideração a lesão no ombro direito:

PLANO DE TREINO

Treino A (Membros Inferiores e Core)

- Agachamento Livre: 4x12
- Leg Press: 3x15
- Cadeira Extensora: 3x12
- Cadeira Flexora: 3x12
- Panturrilha Sentada: 4x15
- Prancha: 3x30 segundos

Treino B (Upper Body - Foco em Membros Superiores Não Envolvendo o Ombro)

- Supino Inclinado: 4x12
- Pulldown na Polia: 3x15
- Rosca Direta: 3x12
- Tríceps Testa: 3x12
- Desenvolvimento com Halteres: 3x12
- Rosca Martelo: 3x12

Treino C (Membros Inferiores e Core)

- Levantamento Terra: 4x10
- Cadeira Abdutora: 3x15
- Stiff: 3x12
- Glúteos 4 Apoios: 3x15 (cada perna)
- Elevação de Quadril no Banco: 4x12

- Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Ajuste as cargas de acordo com a capacidade de execução dos exercícios sem sobrecarregar o ombro direito. O foco deve ser em manter a intensidade do treino para promover a hipertrofia, mas sempre respeitando a lesão.

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: Descanso

É fundamental que a aluna execute os exercícios de forma controlada, evitando qualquer desconforto ou dor no ombro direito. Caso haja qualquer sintoma de agravamento da lesão, é importante interromper o treino e buscar orientação de um profissional de saúde especializado.