

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**
-

Considerando a condição de lesão no ombro direito, é importante adaptar o plano de treino para evitar exercícios que possam sobrecarregar ou causar desconforto nessa região. Abaixo está um plano de treino adaptado para o objetivo de hipertrofia da aluna:

PLANO DE TREINO

Treino A - Membros Inferiores

- Agachamento (Smith Machine) 4x
- Leg Press 45° 4x
- Cadeira Extensora 3x
- Cadeira Flexora 3x
- Panturrilha Sentada 4x
- Abdução de Quadril 3x
- Adução de Quadril 3x

Treino B - Membros Superiores (Evitando sobrecarga no ombro direito)

- Pulldown Frente (Pronado) 4x
- Remada Baixa (Neutra) 4x
- Rosca Alternada (Halteres) 3x
- Tríceps Pulley Corda 3x
- Elevação Lateral (Halteres) 3x
- Elevação Frontal (Halteres) 3x
- Prancha 2x

Treino C - Membros Inferiores

- Stiff 4x
- Mesa Flexora 3x
- Leg Press 90° 4x

- Glúteos 4 apoios 3x
- Gêmeos em Pé (Smith Machine) 4x
- Hip Thrust 3x
- Abdominais 3x

Treino D - Membros Superiores (Evitando sobrecarga no ombro direito)

- Pulldown Frente (Supinado) 4x
- Crucifixo Inverso (Cross) 4x
- Rosca Martelo (Halteres) 3x
- Tríceps Francês 3x
- Elevação Posterior (Cross) 3x
- Prancha Lateral 2x

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Treino B

Dia 3: Descanso

Dia 4: Treino C

Dia 5: Treino D

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

É importante respeitar a dor ou desconforto no ombro direito durante os treinos e adaptar os exercícios conforme necessário. Recomendo também a supervisão de um profissional de fisioterapia para auxiliar no tratamento da lesão e na reabilitação do ombro.