

Treino do aluno: 4. Aline

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 28**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 170 cm**
 - **Peso: 120 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 45 %**
 - **Objetivo: Hipertrofia**
-

Passo a passo para criar um plano de treino de academia para uma mulher de 28 anos, iniciante, com 170 cm de altura, 120 kg, sem lesões, com 45% de gordura corporal e objetivo de hipertrofia:

1. Avaliação inicial: É importante realizar uma avaliação física completa para entender melhor as condições físicas e de saúde da aluna. Isso pode incluir medidas antropométricas, avaliação postural, teste de flexibilidade, entre outros.
2. Definição de objetivos claros: Com base no objetivo da aluna, que é a hipertrofia, o foco do treino será em aumentar a massa muscular e reduzir o percentual de gordura corporal.
3. Periodização do treino: Para uma iniciante, é recomendado iniciar com um programa de treino mais leve e progressivo, aumentando a intensidade e volume ao longo do tempo.
4. Seleção de exercícios: Escolha exercícios que trabalhem os principais grupos musculares do corpo, como pernas, glúteos, costas, peito, ombros, braços e abdômen.
5. Frequência de treino: Para iniciantes, é indicado iniciar com 3 a 4 dias de treino por semana, intercalando os dias de treino com dias de descanso.
6. Volume e intensidade: Inicie com 2 a 3 séries de 10 a 12 repetições para cada exercício, com cargas adequadas para a aluna conseguir completar as séries com boa técnica.
7. Progressão do treino: Conforme a aluna for ganhando condicionamento físico e for se adaptando aos exercícios, é importante aumentar a carga, o número de séries e/ou repetições para continuar desafiando o corpo e promovendo o crescimento muscular.

Plano de treino de academia para a aluna:

Treino A - Membros Inferiores e Abdômen

- Agachamento Livre: 3x12
- Leg Press: 3x12
- Cadeira Extensora: 3x12
- Panturrilha no Leg Press: 3x15
- Prancha: 3x30 segundos

Treino B - Membros Superiores e Abdômen

- Supino Inclinado com Halteres: 3x12
- Rosca Direta: 3x12
- Elevação Lateral: 3x12
- Tríceps Pulley: 3x12
- Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)

Treino C - Corpo Inteiro

- Levantamento Terra: 3x12
- Remada Curvada: 3x12
- Desenvolvimento com Halteres: 3x12
- Abdominal Crunch: 3x15
- Prancha: 3x30 segundos

Lembre-se de sempre orientar a aluna sobre a importância do aquecimento antes do treino, da importância da alimentação adequada e da hidratação durante o treino. A supervisão de um profissional de educação física é fundamental para garantir a segurança e eficácia do treinamento.