

Treino do aluno: Aluno 2

Com base nos dados fornecidos, vou sugerir um treino de hipertrofia para o aluno. Este treino será dividido em 4 dias por semana, com foco em diferentes grupos musculares em cada dia. É importante ressaltar que a progressão de carga e a execução correta dos exercícios são fundamentais para alcançar os resultados desejados.

Dia 1: Peito e Tríceps

1. Supino Reto - 4 séries de 8-10 repetições, descanso de 60 segundos
2. Crucifixo - 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 45 segundos
3. Pulley Tríceps - 4 séries de 10-12 repetições, descanso de 60 segundos
4. Tríceps Testa - 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 45 segundos

Dia 2: Costas e Bíceps

1. Barra Fixa - 4 séries de 6-8 repetições, descanso de 60 segundos
2. Remada Curvada - 3 séries de 10-12 repetições, descanso de 45 segundos
3. Rosca Direta - 4 séries de 8-10 repetições, descanso de 60 segundos
4. Martelo - 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 45 segundos

Dia 3: Pernas e Ombros

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8-10 repetições, descanso de 60 segundos
2. Leg Press - 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 45 segundos
3. Desenvolvimento Ombros - 4 séries de 10-12 repetições, descanso de 60 segundos
4. Elevação Lateral - 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 45 segundos

Dia 4: Membros Inferiores e Abdômen

1. Flexão de Pernas - 4 séries de 10-12 repetições, descanso de 60 segundos
2. Extensão de Pernas - 3 séries de 12-15 repetições, descanso de 45 segundos
3. Prancha - 4 séries de 30 segundos, descanso de 60 segundos
4. Abdominal Infra - 3 séries de 15-20 repetições, descanso de 45 segundos

Este é apenas um exemplo de treino e pode ser ajustado de acordo com a resposta do aluno aos exercícios e a sua disponibilidade de tempo na academia. Lembre-se sempre de orientar o aluno a realizar um aquecimento adequado antes do treino e respeitar os limites do seu corpo para evitar lesões. Além disso, a alimentação e o descanso também são fundamentais para alcançar os resultados desejados.