

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**
-

Devido ao percentual de gordura corporal elevado, é importante focar não apenas na hipertrofia, mas também na perda de gordura. Recomenda-se uma abordagem equilibrada com treinos de força e cardio. Abaixo está um plano de treino inicial para atingir os objetivos de hipertrofia e perda de gordura:

PLANO DE TREINO

Treino A - Membros Superiores

1. Supino reto - 3x12
2. Rosca direta - 3x12
3. Elevação lateral - 3x15
4. Tríceps pulley - 3x12
5. Prancha - 3x30 segundos

Treino B - Membros Inferiores

1. Agachamento livre - 3x12
2. Leg press - 3x15
3. Cadeira extensora - 3x12
4. Panturrilha no leg press - 3x15
5. Abdominais - 3x15

Treino C - Cardio

Realizar 30-40 minutos de cardio moderado, como esteira, bicicleta ergométrica ou elíptico.

Treino D - Membros Superiores

1. Puxada alta - 3x12
2. Desenvolvimento com halteres - 3x12
3. Rosca martelo - 3x15

4. Tríceps testa - 3x12

5. Prancha lateral - 3x30 segundos de cada lado

Treino E - Membros Inferiores

1. Stiff - 3x12

2. Cadeira flexora - 3x15

3. Glúteos no cabo - 3x12

4. Panturrilha sentada - 3x15

5. Abdominais oblíquos - 3x15 de cada lado

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Treino B

Dia 3: Treino C (Cardio)

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino D

Dia 6: Treino E

Dia 7: Descanso

É importante lembrar de manter uma alimentação saudável e balanceada, além de manter-se hidratada. Sempre respeite os limites do seu corpo e ajuste os exercícios conforme necessário. Consultar um profissional de educação física e um nutricionista pode ser benéfico para um acompanhamento mais personalizado.