

# 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 importante adaptar o plano de treino para evitar exercícios que possam agravar a lesão. 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

1. Agachamento Livre: 4x12
2. Leg Press: 4x15
3. Cadeira Extensora: 3x12
4. Cadeira Flexora: 3x15
5. Panturrilha Sentada: 4x20
6. Prancha: 3x45 segundos
7. Abdominal Infra: 3x15

### Treino B - Membros Superiores (Evitando Exercícios que Sobrecarreguem o Ombro)

1. Pulldown Frontal: 4x12
2. Remada Baixa: 3x15
3. Rosca Alternada: 3x12
4. Tríceps Pulley: 3x15
5. Elevação Lateral (com peso leve): 3x15
6. Rosca Scott: 3x12
7. Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)

### Treino C - Membros Inferiores e Core

1. Stiff: 4x12
2. Leg Press 45°: 4x15
3. Glúteos 4 Apoios: 3x15 (cada perna)

4. Adutora: 3x12
5. Abdução de Quadril: 3x15
6. Prancha: 3x45 segundos
7. Abdominal Obliquo: 3x15 (cada lado)

## 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 importante que o aluno faça um aquecimento adequado antes de cada treino e que respeite os limites do seu ombro durante os exercícios. Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física para garantir a execução correta dos exercícios e a adaptação necessária de acordo com a lesão.