

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**
-

PLANO DE TREINO

Como a aluna é iniciante e possui um percentual de gordura corporal mais elevado, é importante focar em um programa de treinamento mais leve e progressivo para evitar lesões e permitir uma adaptação gradual ao exercício. Abaixo está um exemplo de um programa de treinamento para hipertrofia para a aluna:

Semana 1-4:

- Treino A (segunda-feira):

1. Agachamento com o peso do corpo 3x12
2. Leg Press 3x12
3. Cadeira Extensora 3x12
4. Abdução de quadril 3x15

Descanso de 1-2 minutos entre as séries

- Treino B (quarta-feira):

1. Supino com halteres 3x12
2. Pulley costas 3x12
3. Rosca direta com halteres 3x12
4. Prancha 3x30 segundos

Descanso de 1-2 minutos entre as séries

- Treino C (sexta-feira):

1. Elevação lateral com halteres 3x12
2. Abdução de ombros na máquina 3x12
3. Flexão de braço inclinada 3x12
4. Prancha lateral 3x30 segundos (cada lado)

Descanso de 1-2 minutos entre as séries

Semana 5-8:

- Aumentar o peso e/ou número de repetições progressivamente em todos os exercícios.
- Adicionar exercícios complementares para os grupos musculares menos trabalhados.

IMPORTANTE: Antes de iniciar o programa de treinamento, é recomendável que a aluna passe por uma avaliação médica e seja acompanhada por um profissional de educação física para garantir a segurança e eficácia do treino.

Lembre-se de que a alimentação e o descanso também desempenham um papel fundamental no processo de hipertrofia. Recomende à aluna que mantenha uma dieta equilibrada e adequada ao seu objetivo, além de garantir um bom descanso entre os treinos para uma recuperação adequada.