

Treino do aluno: 3. Ricardo

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 40**
 - **Experiência de treino: Intermediário**
 - **Altura: 180 cm**
 - **Peso: 90 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 22 %**
 - **Objetivo: Hipertrofia**
-

PLANO DE TREINO

Considerando as informações fornecidas, o plano de treino a seguir é adequado para um aluno do sexo masculino, 40 anos, com experiência intermediária, altura de 180 cm, peso de 90 kg, sem lesões e com o objetivo de hipertrofia.

****Aquecimento:****

- 10 minutos de cardio leve (esteira, bicicleta ergométrica, etc.)
- Alongamentos dinâmicos para preparar os músculos para o treino

****Treino A - Membros Superiores****

1. Supino Reto - 4 séries de 8-10 repetições
2. Rosca Direta - 4 séries de 10-12 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 8-10 repetições
4. Tríceps Pulley - 3 séries de 10-12 repetições
5. Elevação Lateral - 3 séries de 12-15 repetições

****Treino B - Membros Inferiores****

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8-10 repetições
2. Leg Press 45° - 4 séries de 10-12 repetições
3. Cadeira Extensora - 3 séries de 12-15 repetições
4. Flexão Plantar em Máquina - 3 séries de 12-15 repetições
5. Stiff - 3 séries de 10-12 repetições

****Treino C - Membros Superiores****

1. Barra Fixa - 4 séries de 6-8 repetições
2. Remada Curvada - 4 séries de 8-10 repetições
3. Crucifixo Inverso - 3 séries de 10-12 repetições

4. Rosca Scott - 3 séries de 12-15 repetições
5. Tríceps Francês - 3 séries de 10-12 repetições

****Treino D - Membros Inferiores****

1. Leg Press 90° - 4 séries de 8-10 repetições
2. Cadeira Flexora - 4 séries de 10-12 repetições
3. Afundo - 3 séries de 12-15 repetições
4. Gêmeos Sentado - 3 séries de 12-15 repetições
5. Abdução de Quadril - 3 séries de 15-20 repetições

****Organização Semanal:****

- Dia 1: Treino A
- Dia 2: Descanso
- Dia 3: Treino B
- Dia 4: Descanso
- Dia 5: Treino C
- Dia 6: Treino D
- Dia 7: Descanso

****Observações:****

- Mantenha a intensidade do treino progressiva, aumentando carga ou repetições conforme a evolução.
- Descanse de 1 a 2 minutos entre as séries e de 2 a 3 minutos entre os exercícios.
- Mantenha uma alimentação adequada para suportar o treinamento de hipertrofia.
- Escute seu corpo e ajuste o treino conforme necessário para evitar lesões e garantir o progresso.