

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**
-

Com base nas informações fornecidas, vou criar um plano de treino de academia para a aluna visando o objetivo de hipertrofia. É importante lembrar que a alimentação também desempenha um papel fundamental na busca por esse objetivo. Recomendo que ela consulte um nutricionista para ajustar sua dieta de acordo com suas necessidades.

****Plano de Treino para Hipertrofia****

****Observações:****

- Realizar um aquecimento de 10-15 minutos antes de cada treino.
- Realizar os exercícios com a técnica correta para evitar lesões.
- Descansar de 1 a 2 minutos entre as séries.
- Realizar de 3 a 4 séries de cada exercício.
- Realizar o treino de 3 a 4 vezes por semana, alternando os dias de treino e descanso.

****Treino A: Membros Inferiores****

1. Agachamento Livre: 4 séries de 12 repetições
2. Leg Press: 4 séries de 12 repetições
3. Cadeira Extensora: 3 séries de 15 repetições
4. Cadeira Flexora: 3 séries de 15 repetições
5. Panturrilha no Leg Press: 4 séries de 15 repetições
6. Abdução de Quadril: 3 séries de 15 repetições

****Treino B: Membros Superiores****

1. Supino Reto: 4 séries de 12 repetições
2. Rosca Direta: 3 séries de 12 repetições
3. Pulldown: 4 séries de 12 repetições

4. Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 12 repetições
5. Tríceps Corda: 3 séries de 15 repetições
6. Elevação Lateral: 3 séries de 15 repetições

****Treino C: Corpo Inteiro****

1. Levantamento Terra: 4 séries de 10 repetições
2. Remada Curvada: 4 séries de 12 repetições
3. Agachamento Sumô: 3 séries de 12 repetições
4. Crucifixo Inverso: 3 séries de 15 repetições
5. Rosca Alternada: 3 séries de 12 repetições
6. Prancha: 3 séries de 30 segundos

****Observações Finais:****

- Sempre ajuste a carga dos exercícios de acordo com a sua capacidade.
- Aumente progressivamente a intensidade do treino ao longo do tempo.
- Escute o seu corpo e descanse adequadamente entre os treinos.

Este plano de treino é apenas um ponto de partida e pode ser ajustado conforme a evolução e necessidades da aluna. É importante que ela mantenha a consistência, a disciplina e a motivação para alcançar seus objetivos de hipertrofia.