

Treino do aluno: Aluno 2

Passo a passo:

1. Considerando que o objetivo do aluno é hipertrofia, o treino será focado em séries e repetições para estimular o crescimento muscular.
2. Levando em conta a experiência intermediária do aluno, o treino terá uma intensidade moderada a alta.
3. Como o aluno não possui lesões, podemos incluir uma variedade de exercícios para os principais grupos musculares.
4. Vamos dividir o treino em 4 dias na semana, com descanso de 1 a 2 minutos entre as séries e de 2 a 3 minutos entre os exercícios.

Resposta final:

****Dia 1 - Peito e Tríceps:****

- Supino reto
- Crucifixo
- Paralelas
- Tríceps testa
- Tríceps corda

****Dia 2 - Costas e Bíceps:****

- Barra fixa
- Puxada alta
- Remada curvada
- Rosca direta
- Rosca martelo

****Dia 3 - Pernas:****

- Agachamento livre
- Leg press
- Cadeira extensora
- Flexora deitado
- Panturrilha sentado

****Dia 4 - Ombros e Abdômen:****

- Desenvolvimento militar
- Elevação lateral
- Elevação frontal
- Prancha
- Abdominal infra

Lembrando que é importante ajustar a carga e a intensidade dos exercícios de acordo com a resposta do aluno durante o treinamento.