

Treino do aluno: Aluno 2

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

****Dados do Aluno:****

- Gênero: Masculino
- Idade: 28 anos
- Experiência de Treino: Intermediário
- Altura: 178 cm
- Lesão: Não
- Porcentagem de Gordura Corporal: 19%
- Objetivo: Hipertrofia

****Divisão Semanal:****

- Treino A: Membros Superiores
- Treino B: Membros Inferiores
- Treino C: Membros Superiores
- Treino D: Membros Inferiores
- Descanso nos demais dias

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

1. Supino Reto: 4x8-10
2. Rosca Direta: 4x10-12
3. Elevação Lateral: 3x12-15
4. Tríceps Pulley: 3x10-12
5. Remada Curvada: 4x8-10
6. Abdominais: Prancha 3x30 segundos

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

1. Agachamento Livre: 4x8-10
2. Leg Press: 3x12-15
3. Stiff: 3x10-12
4. Panturrilha Sentado: 4x15-20
5. Extensora: 3x12-15
6. Flexão de Pernas: 3x12-15

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

1. Pull-Up: 4x6-8
2. Rosca Alternada: 3x12-15
3. Desenvolvimento com Halteres: 4x8-10
4. Tríceps Francês: 3x10-12
5. Remada Serrote: 3x10-12
6. Abdominais: Crunch 3x15-20

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

1. Agachamento Frontal: 4x8-10
2. Cadeira Flexora: 3x12-15
3. Afundo: 3x10-12
4. Panturrilha em Pé: 4x20-25
5. Abdutora: 3x15-20
6. Adutora: 3x15-20

****Observações:****

- Realize cada exercício com boa técnica e amplitude de movimento.
- Utilize cargas adequadas para atingir a falha muscular dentro da faixa de repetições indicada.
- Descanse de 1 a 2 minutos entre as séries e de 2 a 3 minutos entre os exercícios.
- Mantenha uma alimentação equilibrada e adequada ao seu objetivo de hipertrofia.
- Aqueça adequadamente antes de iniciar o treino e alongue-se após o término.
- Ajuste o plano de acordo com sua evolução e feedback do seu corpo.