

Treino do aluno: Aluno 2

Treino A - Bíceps, Tríceps

Exercícios: Rosca Direta (Barra) 4x, Rosca Alternada (Halteres) 4x, Rosca Scott (Máquina) 4x, Tríceps Pulley (Corda) 4x, Tríceps Francês (Barra) 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino B - Ombro, Abdômen

Exercícios: Desenvolvimento Militar (Barra) 4x, Elevação Lateral (Halteres) 4x, Elevação Frontal (Halteres) 4x, Prancha 3x, Abdominais Infra 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino C - Pernas

Exercícios: Agachamento Livre 4x, Leg Press 45° 4x, Extensora 4x, Flexora 4x, Panturrilha Sentado 4x

Descanso: 2-3 minutos entre as séries

Repetições: 12-16

Treino D - Costas, Trapézio, Abdômen

Exercícios: Barra Fixa 4x, Remada Curvada (Barra) 4x, Pulldown (Pronado) 4x, Encolhimento de Ombros (Barra) 4x, Prancha 3x, Abdominais Oblíquos 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino E - Pernas, Panturrilha

Exercícios: Stiff 4x, Cadeira Flexora 4x, Cadeira Extensora 4x, Panturrilha em Pé (Máquina) 4x

Descanso: 2-3 minutos entre as séries

Repetições: 12-16

Treino F - Peito, Abdômen

Exercícios: Supino Reto (Barra) 4x, Crucifixo (Halteres) 4x, Pullover (Halter) 4x, Prancha 3x, Abdominais Supra 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Lembre-se de sempre realizar um aquecimento adequado antes do treino e respeitar os limites do aluno durante a execução dos exercícios. Este plano de treino é apenas um exemplo e pode ser ajustado conforme a evolução e necessidades do aluno.