**Manual de Apoio para Montagem de Treinos - CamppoAI**

**1. Avaliação do Aluno**

* Objetivo (hipertrofia, emagrecimento, resistência, saúde)
* Nível de treino (iniciante, intermediário, avançado)
* Histórico de lesões e restrições
* Frequência semanal
* Acesso a equipamentos (academia, casa, ar livre)
* Biotipo (ectomorfo, mesomorfo, endomorfo)

**2. Princípios Básicos da Prescrição de Treino**

* **Sobrecarga progressiva**
* **Princípio da individualidade**
* **Especificidade**
* **Adaptação**
* **Variedade**

**3. Divisão de Treino por Objetivo**

**Hipertrofia:**

* 6–12 repetições
* 3–6 séries
* 60–90s de descanso
* 2–3 estímulos por grupo muscular por semana

**Emagrecimento:**

* Circuitos / superséries
* Curtos intervalos
* Mistura de cardio com resistido

**Resistência muscular:**

* 12–20 repetições
* Pouco descanso
* Séries em circuito

**Força:**

* 3–6 repetições
* Carga alta
* Maior descanso

**4. Exemplos de Divisões**

* AB (2x semana)
* ABC (3–4x)
* ABCD (4–5x)
* ABCDE (5–6x)

**5. Exemplos de Exercícios por Grupo Muscular**

**Peito:** supino reto, supino inclinado, crucifixo  
**Costas:** remada curvada, puxada frente, barra fixa  
**Pernas:** agachamento livre, leg press, cadeira extensora  
**Ombros:** desenvolvimento, elevação lateral  
**Bíceps:** rosca direta, rosca alternada  
**Tríceps:** testa, pulley, mergulho  
**Abdômen:** crunch, prancha, elevação de pernas

**6. Sugestões de Montagem**

* Usar grandes grupamentos antes dos menores
* Priorizar exercícios compostos
* Começar com exercícios livres e terminar com máquinas
* Adaptar conforme dor, lesão ou limitação

**7. Dúvidas Frequentes**

* Quantas séries por grupo?
* Como ajustar carga?
* Quanto tempo para trocar treino?
* Cardio antes ou depois?
* Como lidar com dores musculares?

**8. Orientações Importantes**

* O agente não substitui o personal na análise presencial.
* Sempre respeitar limites do aluno.
* Em caso de lesões, encaminhar a profissionais da saúde.

**9. Limitações do Atlas Personal**

Este assistente não prescreve dietas, suplementos ou diagnósticos clínicos. Ele serve como **apoio inteligente para ajudar personal trainers na criação de treinos e no acompanhamento remoto dos alunos**.