

Treino do aluno: Aluno 3

Com base nos dados fornecidos, vou criar um programa de treinamento de força para a aluna feminina de 22 anos com experiência avançada. Este programa de treinamento será dividido em 4 dias por semana, com foco em exercícios compostos que visam o desenvolvimento da força muscular.

****Dia 1: Treino de Pernas e Glúteos****

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8 repetições
 2. Levantamento Terra - 4 séries de 6 repetições
 3. Cadeira Extensora - 3 séries de 10 repetições
 4. Cadeira Flexora - 3 séries de 10 repetições
- Descanso entre as séries: 60-90 segundos

****Dia 2: Treino de Peito e Tríceps****

1. Supino Reto - 4 séries de 8 repetições
 2. Crucifixo Inclinado - 3 séries de 10 repetições
 3. Pulley Tríceps - 3 séries de 12 repetições
 4. Tríceps Testa - 3 séries de 12 repetições
- Descanso entre as séries: 60-90 segundos

****Dia 3: Treino de Costas e Bíceps****

1. Barra Fixa - 4 séries de 6 repetições
 2. Remada Curvada - 4 séries de 8 repetições
 3. Rosca Direta - 3 séries de 10 repetições
 4. Rosca Martelo - 3 séries de 10 repetições
- Descanso entre as séries: 60-90 segundos

****Dia 4: Treino de Ombros e Abdômen****

1. Desenvolvimento com Halteres - 4 séries de 8 repetições
 2. Elevação Lateral - 3 séries de 10 repetições
 3. Prancha - 3 séries de 30 segundos
 4. Crunch - 3 séries de 15 repetições
- Descanso entre as séries: 60-90 segundos

****Observações:****

- Certifique-se de que a aluna realiza um aquecimento adequado antes de cada treino.
- Incentive a aluna a manter uma alimentação saudável e balanceada para potencializar os resultados do treinamento.
- É importante que a aluna mantenha a técnica correta em todos os exercícios para evitar lesões.
- A progressão de carga deve ser gradual e acompanhada de perto para garantir o desenvolvimento da força muscular.

Este programa de treinamento de força é apenas um exemplo e pode ser ajustado de acordo com as necessidades e objetivos específicos da aluna. É recomendável que a aluna consulte um profissional de educação física para uma avaliação mais detalhada e personalizada.