

# Treino do aluno: Aluno 4

---

Claro! Vamos criar um plano de treino com base nas informações fornecidas:

1. Considerando que o aluno é iniciante e tem 74 anos, é importante começar com exercícios leves e progressivamente aumentar a intensidade.
2. Como o objetivo é resistência, o treino deve incluir exercícios que visam melhorar a resistência muscular e cardiovascular.
3. Levando em conta a idade do aluno, é fundamental priorizar exercícios que ajudem na manutenção da mobilidade e flexibilidade.

Com essas considerações em mente, vamos criar um plano de treino de 3 dias por semana:

## **\*\*Treino A:\*\***

1. Esteira - Caminhada leve a moderada: 15 minutos  
- Descanso: 1 minuto
2. Leg Press: 3 séries de 12 repetições  
- Descanso: 1 minuto
3. Abdução de Quadril: 3 séries de 15 repetições  
- Descanso: 1 minuto
4. Prancha: 3 séries de 30 segundos  
- Descanso: 1 minuto

## **\*\*Treino B:\*\***

1. Bicicleta Ergométrica: 15 minutos  
- Descanso: 1 minuto
2. Flexão de Joelhos (ou Leg Curl): 3 séries de 12 repetições  
- Descanso: 1 minuto
3. Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições  
- Descanso: 1 minuto
4. Prancha Lateral: 3 séries de 20 segundos de cada lado  
- Descanso: 1 minuto

## **\*\*Treino C:\*\***

1. Esteira - Caminhada em inclinação: 15 minutos  
- Descanso: 1 minuto
2. Extensão de Quadril: 3 séries de 15 repetições  
- Descanso: 1 minuto
3. Rosca Direta: 3 séries de 12 repetições  
- Descanso: 1 minuto
4. Prancha Superman: 3 séries de 20 segundos  
- Descanso: 1 minuto

Este plano de treino foi elaborado levando em consideração a idade, experiência e objetivo do aluno. É importante que o aluno execute os exercícios com a técnica correta e respeite seus limites. Além disso, é recomendável que ele consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.