

Treino do aluno: 8. César

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 65**
 - **Experiência de treino: Intermediário**
 - **Altura: 170 cm**
 - **Peso: 75 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 28 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

PLANO DE TREINO

Considerando o objetivo de resistência do aluno, o plano de treino será focado em exercícios que visam melhorar a resistência muscular e cardiovascular. É importante respeitar a idade e a experiência de treino do aluno para garantir a segurança e eficácia do programa.

Treino A - Resistência Muscular

- Agachamento Livre: 3x15
- Flexão de Braço: 3x15
- Remada com Halteres: 3x15
- Abdominais: 3x20
- Prancha: 3x30 segundos

Treino B - Resistência Cardiovascular

- Esteira: 20 minutos de caminhada em ritmo moderado
- Bike Ergométrica: 15 minutos de pedalada em ritmo constante
- Transport: 10 minutos de remada em intensidade moderada
- Alongamentos: 10 minutos de alongamento para relaxamento

Treino C - Resistência Muscular e Cardiovascular

- Circuit Training: Realizar 1 minuto de cada exercício com intensidade moderada, sem descanso entre os exercícios. Repetir o circuito 3 vezes.
 - Agachamento com Peso Corporal
 - Flexão de Braço
 - Prancha
 - Corrida Estacionária
 - Abdominais

Treino D - Resistência Muscular

- Leg Press: 3x15
- Pulley Costas: 3x15
- Elevação Lateral com Halteres: 3x15
- Rosca Direta: 3x15
- Prancha Lateral: 3x30 segundos de cada lado

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Treino B

Dia 3: Descanso

Dia 4: Treino C

Dia 5: Treino D

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

É importante que o aluno realize um aquecimento adequado antes de cada treino e respeite os limites do seu corpo. Sempre é recomendado consultar um profissional de educação física para ajustar o plano de treino de acordo com as necessidades individuais do aluno.