

Treino do aluno: 5. Paulo

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 45**
 - **Experiência de treino: Avançado**
 - **Altura: 175 cm**
 - **Peso: 100 Kg**
 - **Possui lesão? Sim, Joelho esquerdo**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 26 %**
 - **Objetivo: Força**
-

Com base nas informações fornecidas, irei elaborar um plano de treino de força para o aluno.

É importante ressaltar que, devido à lesão no joelho esquerdo, será necessário adaptar os exercícios de forma a evitar impactos excessivos nessa região. Recomenda-se sempre a orientação de um profissional de Educação Física durante a execução dos exercícios.

****Plano de Treino de Força****

****Aquecimento:****

- 10 minutos de esteira ou bicicleta ergométrica em intensidade moderada.

****Treino de Força:****

****Segunda-feira - Treino de Membros Superiores:****

1. Supino Reto: 4 séries de 8 repetições
2. Remada Curvada: 4 séries de 8 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 10 repetições
4. Rosca Direta: 3 séries de 10 repetições
5. Tríceps Pulley: 3 séries de 12 repetições

****Terça-feira - Descanso****

****Quarta-feira - Treino de Membros Inferiores (Adaptado devido à lesão no joelho):****

1. Leg Press 45°: 4 séries de 10 repetições
2. Extensão de Quadril (Glúteos): 3 séries de 12 repetições
3. Flexão Plantar (Panturrilha): 3 séries de 15 repetições
4. Abdução de Quadril: 3 séries de 12 repetições
5. Adução de Quadril: 3 séries de 12 repetições

****Quinta-feira - Descanso****

****Sexta-feira - Treino de Membros Superiores:****

1. Barra Fixa: 4 séries de 6 repetições
2. Desenvolvimento Militar: 4 séries de 8 repetições
3. Rosca Alternada: 3 séries de 10 repetições
4. Tríceps Francês: 3 séries de 12 repetições
5. Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições

****Sábado e Domingo - Descanso****

É importante respeitar o descanso entre as séries (aproximadamente 1-2 minutos) e manter a execução correta dos exercícios. Além disso, é fundamental manter uma alimentação adequada e balanceada para potencializar os resultados do treino. Sempre consulte um profissional de Educação Física para garantir a segurança e eficácia do seu treinamento.