

Treino do aluno: Aluno 4

Com base nos dados fornecidos, aqui está um plano de treino para o aluno:

****Treino A: Membros Inferiores e Core****

- Agachamento Livre: 3 séries de 12 repetições
- Leg Press: 3 séries de 15 repetições
- Extensão de Quadril: 3 séries de 12 repetições
- Panturrilha Sentado: 3 séries de 15 repetições
- Prancha: 3 séries de 30 segundos

****Treino B: Membros Superiores****

- Supino Inclinado: 3 séries de 12 repetições
- Rosca Direta: 3 séries de 12 repetições
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições
- Tríceps Pulley: 3 séries de 12 repetições
- Remada Curvada: 3 séries de 12 repetições

****Treino C: Corpo Inteiro****

- Agachamento Sumô: 3 séries de 12 repetições
- Puxada Alta: 3 séries de 12 repetições
- Flexão de Braços: 3 séries de 10 repetições
- Prancha Lateral: 3 séries de 30 segundos (cada lado)
- Abdominais: 3 séries de 15 repetições

****Tempo de Descanso:**** Entre 30 segundos e 1 minuto entre as séries e de 1 a 2 minutos entre os exercícios.

É importante lembrar que, devido à idade avançada do aluno, é fundamental realizar uma avaliação física completa e contar com a orientação de um profissional qualificado durante a execução dos exercícios. Além disso, é essencial adaptar o treino de acordo com a condição física e as necessidades individuais do aluno.