

# Treino do aluno: 6. Bruna

---

- **Gênero: Feminino**
  - **Idade: 60**
  - **Experiência de treino: Iniciante**
  - **Altura: 160 cm**
  - **Peso: 70 Kg**
  - **Possui lesão? Não**
  - **Percentual de Gordura Corporal: 32 %**
  - **Objetivo: Resistencia**
- 

## PLANO DE TREINO

Como a aluna é iniciante e tem 60 anos, é importante focar em exercícios que promovam resistência, fortalecimento muscular e melhora da capacidade cardiovascular. Recomenda-se iniciar com cargas leves e ir progredindo gradualmente.

### Treino A

- Esteira: 10 minutos de caminhada leve
- Agachamento com o peso do corpo: 3x15
- Flexão de braço modificada (joelhos no chão): 3x12
- Abdominais simples: 3x15
- Prancha: 3x30 segundos

### Treino B

- Bike ergométrica: 15 minutos em ritmo moderado
- Leg press na máquina: 3x12
- Elevação lateral com halteres leves: 3x12
- Extensão de quadril na máquina: 3x15
- Prancha lateral: 3x30 segundos de cada lado

### Treino C

- Esteira: 10 minutos de caminhada rápida
- Remada sentada na máquina: 3x12
- Rosca direta com halteres leves: 3x12
- Panturrilha sentada na máquina: 3x15
- Prancha abdominal: 3x30 segundos

### Treino D

- Elíptico: 15 minutos em ritmo moderado
- Flexão de quadril na máquina: 3x12
- Elevação frontal com halteres leves: 3x12
- Flexão de braço na barra assistida: 3x12
- Prancha com elevação de perna alternada: 3x12 de cada lado

## ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6: Descanso

Dia 7: Treino D

É importante lembrar que a aluna deve sempre respeitar seus limites e realizar os exercícios com a técnica correta. Recomenda-se também a orientação de um profissional de educação física durante a execução dos treinos.