

Treino do aluno: Aluno 1

Como profissional de saúde e fitness, é importante ressaltar que o plano de treino deve ser personalizado de acordo com as necessidades e limitações individuais do aluno. Dado que a aluna possui uma lesão no ligamento do joelho, é crucial adaptar o treino para evitar impactos excessivos nessa região e focar em fortalecer os músculos ao redor para prevenir novas lesões.

Aqui está um exemplo de um plano de treino adaptado para a aluna com base nos dados fornecidos:

****Treino A (Segunda-feira) - Parte Superior****

1. Flexão de braços - 3x12
2. Rosca direta com halteres - 3x12
3. Elevação lateral com halteres - 3x12
4. Prancha - 3x30 segundos
5. Abdominais - 3x15

****Treino B (Quarta-feira) - Parte Inferior****

1. Agachamento com bola suíça - 3x15
2. Extensão de quadril - 3x12
3. Abdução de quadril - 3x12
4. Panturrilha sentada - 3x15
5. Prancha lateral - 3x30 segundos

****Treino C (Sexta-feira) - Corpo Inteiro****

1. Flexão de braços modificada (joelhos apoiados) - 3x12
2. Agachamento sumô - 3x15
3. Leg press horizontal - 3x12
4. Elevação de quadril - 3x15
5. Prancha - 3x30 segundos

É importante que a aluna realize um aquecimento adequado antes de cada treino e respeite os limites do seu corpo. Além disso, é recomendável consultar um profissional de saúde ou fisioterapeuta para obter orientações específicas sobre a lesão no ligamento do joelho e ajustar o treino conforme necessário.