

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**
-

Passo a passo para a criação do plano de treino:

1. Considerando que o aluno possui uma lesão no joelho esquerdo, é importante evitar exercícios que possam sobrecarregar essa região. Portanto, devemos focar em exercícios que não causem impacto excessivo no joelho, como agachamentos profundos ou exercícios que envolvam saltos.

2. Como o objetivo do aluno é ganhar força, vamos priorizar exercícios compostos que recrutam vários grupos musculares ao mesmo tempo, como agachamento, supino, levantamento terra, entre outros.

3. Devido à experiência avançada do aluno, podemos incluir técnicas de treinamento avançadas, como drop sets, supersets, e pausas de descanso para intensificar o treino e promover ganhos de força.

4. É importante incluir um aquecimento adequado antes do treino para preparar o corpo para o esforço físico e reduzir o risco de lesões.

Com base nesses passos, vamos criar um plano de treino para o aluno:

PLANO DE TREINO

Aquecimento: 10 minutos de esteira ou bicicleta ergométrica

Treino A - Parte Superior

1. Supino Reto - 4x6-8

2. Barra Fixa - 4x6-8

3. Desenvolvimento Militar - 4x6-8

4. Rosca Direta - 3x8-10

5. Tríceps Pulley - 3x8-10

Treino B - Parte Inferior

1. Agachamento Hack - 4x6-8

2. Leg Press - 4x6-8

3. Stiff - 3x8-10

4. Panturrilha Sentado - 4x10-12

Treino C - Parte Superior

1. Puxada Alta - 4x6-8

2. Remada Curvada - 4x6-8

3. Desenvolvimento com Halteres - 3x8-10

4. Rosca Inversa - 3x8-10

5. Tríceps Francês - 3x8-10

Descanso de 1-2 minutos entre as séries.

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A - Parte Superior

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B - Parte Inferior

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C - Parte Superior

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

É importante ressaltar que a progressão de carga e a alimentação adequada são fundamentais para alcançar os objetivos de força do aluno. Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física durante a execução dos exercícios para garantir a segurança e eficácia do treino.