

Treino do aluno: 1. Maria

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 16**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 160 cm**
 - **Peso: 50 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 25 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

Para atingir o objetivo de resistência da aluna, irei prescrever um plano de treino com foco em exercícios compostos e circuitos de alta intensidade. É importante ressaltar que, devido à idade da aluna, é fundamental a supervisão de um profissional durante a execução dos exercícios.

****Plano de Treino para Resistência:****

****Aquecimento:****

- 5-10 minutos de corrida leve na esteira
- Alongamentos dinâmicos de membros inferiores e superiores

****Treino de Força:****

Realizar 3 séries de 12-15 repetições de cada exercício, com intervalo de 1 minuto entre as séries.

1. Agachamento livre
2. Supino reto com halteres
3. Puxada alta na polia
4. Desenvolvimento de ombros com halteres
5. Afundo com halteres
6. Rosca direta com barra
7. Tríceps testa com halteres
8. Prancha abdominal (30 segundos a 1 minuto)

****Treino de Resistência:****

Realizar um circuito com 3-4 voltas, realizando 45 segundos de cada exercício com 15 segundos de descanso entre eles.

1. Saltos de caixa
2. Burpees
3. Corrida estacionária
4. Prancha lateral (30 segundos de cada lado)
5. Abdominais cruzados
6. Corrida na esteira (5 minutos, aumentando a velocidade a cada minuto)

****Resfriamento:****

- 5 minutos de caminhada leve
- Alongamentos estáticos de membros inferiores e superiores

****Observações:****

- É essencial que a aluna mantenha uma alimentação balanceada e se mantenha hidratada durante os treinos.
- A progressão dos exercícios e cargas deve ser feita gradualmente, de acordo com a evolução da aluna.
- Sempre respeitar os limites e a técnica correta de execução dos exercícios para evitar lesões.

Este plano de treino é apenas uma sugestão e pode ser ajustado de acordo com a resposta da aluna aos estímulos. Recomenda-se a avaliação periódica de um profissional de Educação Física para acompanhar a evolução e fazer as devidas alterações conforme necessário.