

Treino do aluno: Aluno 3

Claro! Vamos lá:

1. Considerando que o aluno é do sexo feminino, tem 22 anos, experiência avançada em treinamento, altura de 175 cm, sem lesões, com 13% de gordura corporal e objetivo de força, podemos criar um plano de treino focado em desenvolver a força muscular.

2. Para um aluno avançado com o objetivo de força, é recomendado um treino dividido por grupos musculares principais, com ênfase em exercícios compostos que recrutam múltiplos músculos ao mesmo tempo.

3. Vamos dividir o treino em 4 dias na semana, com descanso ativo nos dias de descanso. O tempo de descanso entre as séries pode variar de 60 a 90 segundos, dependendo da intensidade do exercício e da capacidade de recuperação do aluno.

4. Com base nesses dados, o plano de treino pode ser o seguinte:

****Dia 1: Treino de Pernas e Glúteos****

- Agachamento Livre
- Levantamento Terra
- Leg Press
- Cadeira Extensora
- Panturrilha Sentado

****Dia 2: Treino de Costas e Bíceps****

- Barra Fixa
- Remada Curvada
- Puxada Frontal
- Rosca Direta
- Rosca Alternada

****Dia 3: Descanso Ativo****

- Caminhada leve ou alongamento

****Dia 4: Treino de Peito e Tríceps****

- Supino Reto
- Crucifixo
- Paralelas
- Tríceps Corda
- Tríceps Francês

****Dia 5: Treino de Ombros e Abdômen****

- Desenvolvimento com Halteres
- Elevação Lateral
- Elevação Frontal
- Prancha
- Abdominal Infra

****Dia 6 e 7: Descanso Ativo****

- Caminhada leve ou alongamento

Esse é um exemplo de um plano de treino para uma aluna feminina de 22 anos, com experiência avançada em treinamento e objetivo de força. Lembre-se de ajustar as cargas e intensidades dos exercícios de acordo com a capacidade e progresso do aluno.