

# 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**
- 

Com base nas informações fornecidas, vou elaborar um plano de treino de força para o aluno masculino de 45 anos, com experiência avançada em treinamento e que possui uma lesão no joelho esquerdo. É importante ressaltar que, devido à lesão, é fundamental adaptar os exercícios de forma a não sobrecarregar a articulação comprometida. Recomendo que o aluno consulte um profissional de saúde, como um fisioterapeuta, para obter orientações específicas sobre como lidar com a lesão durante o treinamento.

Plano de Treino de Força para Academia:

**\*\*Aquecimento:\*\***

- 10 minutos de cardio leve (esteira, bicicleta ergométrica, elíptico)
- Alongamentos dinâmicos para membros inferiores e superiores

**\*\*Treino de Força:\*\***

**\*\*Segunda-feira - Treino de Membros Superiores:\*\***

1. Supino Reto: 4 séries de 8-10 repetições
2. Puxada na Polia Alta: 4 séries de 8-10 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 10 repetições
4. Rosca Direta: 3 séries de 12 repetições
5. Tríceps Corda: 3 séries de 12 repetições

**\*\*Terça-feira - Descanso ou Cardio Leve\*\***

**\*\*Quarta-feira - Treino de Membros Inferiores (Adaptado devido à lesão no joelho esquerdo):\*\***

1. Leg Press: 4 séries de 10-12 repetições
2. Extensão de Quadril na Máquina: 3 séries de 12 repetições
3. Flexão de Joelhos na Máquina: 3 séries de 12 repetições

4. Panturrilha Sentado: 3 séries de 15 repetições

**\*\*Quinta-feira - Descanso ou Cardio Leve\*\***

**\*\*Sexta-feira - Treino de Membros Superiores:\*\***

1. Barra Fixa: 4 séries de 6-8 repetições
2. Desenvolvimento Militar: 4 séries de 8-10 repetições
3. Rosca Alternada: 3 séries de 12 repetições
4. Tríceps Francês: 3 séries de 12 repetições
5. Elevação Lateral: 3 séries de 15 repetições

**\*\*Sábado - Descanso ou Cardio Leve\*\***

**\*\*Domingo - Descanso\*\***

**\*\*Observações:\*\***

- Realize os exercícios com uma carga que permita a execução correta e controlada, respeitando os limites do corpo.
- Mantenha a intensidade do treino progressiva, aumentando a carga ou o número de repetições conforme a evolução.
- Inclua intervalos de descanso adequados entre as séries (aproximadamente 60-90 segundos).
- Não se esqueça de manter uma alimentação saudável e balanceada para potencializar os resultados do treinamento de força.

Este plano de treino foi elaborado levando em consideração as informações fornecidas, no entanto, é sempre recomendável que o aluno seja acompanhado por um profissional de educação física durante a execução dos exercícios para garantir a segurança e eficácia do treinamento.