

Treino do aluno: 6. Bruna

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 60**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 160 cm**
 - **Peso: 70 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 32 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

Passo 1: Considerando que a aluna é iniciante e tem 60 anos, é importante começar com um programa de treinamento que seja seguro, eficaz e que respeite as limitações físicas e a condição de saúde dela.

Passo 2: Dado o objetivo de resistência, focaremos em um programa de treino que inclua exercícios aeróbicos e de resistência muscular, visando melhorar a capacidade cardiovascular e a força muscular.

Passo 3: Levando em consideração o percentual de gordura corporal de 32%, é importante incluir exercícios que ajudem na perda de gordura e no aumento da massa magra.

Passo 4: Vamos dividir o treino em 3 dias por semana, intercalando exercícios aeróbicos e de resistência muscular. Recomenda-se sempre um aquecimento antes e um alongamento após o treino.

Com base nesses passos, aqui está um exemplo de plano de treino de academia para a aluna:

****Segunda-feira (Treino de Resistência Muscular)****

1. Agachamento - 3 séries de 12 repetições
2. Flexão de braço - 3 séries de 10 repetições
3. Leg press - 3 séries de 12 repetições
4. Remada - 3 séries de 12 repetições
5. Prancha - 3 séries de 30 segundos

****Quarta-feira (Treino Aeróbico)****

1. Esteira - 20 minutos de caminhada moderada
2. Bike ergométrica - 15 minutos de pedalada leve
3. Alongamento - 10 minutos de alongamentos para membros inferiores e superiores

****Sexta-feira (Treino de Resistência Muscular)****

1. Levantamento terra - 3 séries de 10 repetições
2. Puxada frontal - 3 séries de 12 repetições
3. Afundo - 3 séries de 12 repetições
4. Rosca direta - 3 séries de 12 repetições
5. Prancha lateral - 3 séries de 20 segundos de cada lado

É importante lembrar que esse é um exemplo genérico e que o ideal é que a aluna seja acompanhada por um profissional de educação física para adequar o treino às suas necessidades individuais e garantir a segurança durante a prática dos exercícios. Além disso, a alimentação e o descanso também são fundamentais para alcançar os objetivos de forma saudável e eficaz.