

# 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
- 

## PLANO DE TREINO

### Treino A

Exercícios: Agachamento com peso corporal 3x, Flexão de braço no banco 3x, Prancha frontal 3x, Prancha lateral 3x, Abdominal crunch 3x, Elevação de pernas 3x.

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

### Treino B

Exercícios: Caminhada na esteira 20 minutos, Bike ergométrica 15 minutos, Remada na máquina 3x, Leg press 3x, Flexão de pernas 3x, Extensão de pernas 3x.

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

### Treino C

Exercícios: Flexão de braço no chão 3x, Agachamento livre 3x, Elevação lateral com halteres 3x, Rosca direta com halteres 3x, Tríceps pulley 3x, Abdominal infra 3x.

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

## ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A, Dia 2: Descanso, Dia 3: Treino B, Dia 4: Descanso, Dia 5: Treino C, Dia 6: Descanso, Dia 7: Descanso.

Este plano de treino foi elaborado levando em consideração a idade, experiência e objetivo da aluna, visando melhorar sua resistência física e promover uma melhora na qualidade de vida. É importante sempre respeitar os limites do corpo e buscar a orientação de um profissional de educação física para a execução correta dos exercícios.