

Treino do aluno: 8. César

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 65**
 - **Experiência de treino: Intermediário**
 - **Altura: 170 cm**
 - **Peso: 75 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 28 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

Considerando as informações fornecidas, vou elaborar um plano de treino de resistência para seu aluno. Ressalto a importância de sempre realizar uma avaliação física completa e obter autorização médica antes de iniciar qualquer programa de treinamento. Este plano é apenas uma sugestão e pode ser ajustado de acordo com a resposta do aluno aos exercícios.

****Plano de Treino de Resistência para Academia****

****Aquecimento:****

- 10 minutos de esteira ou bicicleta ergométrica, iniciando com intensidade moderada e aumentando gradualmente.

****Treino de Força:****

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

1. Agachamento Livre
2. Leg Press
3. Cadeira Extensora
4. Cadeira Flexora
5. Crucifixo Inclinado
6. Rosca Direta com Barra
7. Tríceps Pulley
8. Elevação Lateral com Halteres

****Treino de Resistência Cardiovascular:****

- Realizar 20-30 minutos de cardio após o treino de força, optando por atividades como esteira, bicicleta ergométrica ou elíptico.

****Treino de Abdominais:****

- Realizar 3 séries de 15-20 repetições para cada exercício.

1. Prancha Frontal
2. Crunch Abdominal
3. Prancha Lateral (ambos os lados)

****Alongamento:****

- Finalize o treino com 10 minutos de alongamento, focando nos principais grupos musculares trabalhados.

****Observações Importantes:****

- É fundamental manter a postura correta em todos os exercícios e realizar os movimentos de forma controlada.
- Sempre respeitar os limites do corpo e ajustar a carga de acordo com a capacidade do aluno.
- A progressão do treino deve ser gradual, aumentando a intensidade ao longo do tempo.
- Sugira ao aluno a prática de atividades físicas complementares, como caminhadas, natação ou yoga, para promover o condicionamento físico geral.

Este plano de treino de resistência para academia é voltado para o objetivo do aluno em melhorar sua resistência muscular e cardiovascular. É essencial que o aluno mantenha uma alimentação balanceada e esteja bem hidratado para obter os melhores resultados.

Acompanhe de perto a evolução do aluno e faça ajustes conforme necessário.