

Treino do aluno: Aluno 1

Treino A - Membros Inferiores

Exercícios: Agachamento com Smith Machine 4x, Leg Press 45° 4x, Cadeira Extensora 4x, Cadeira Flexora 4x, Stiff 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 12-15 em todos os exercícios

Treino B - Membros Superiores

Exercícios: Supino Inclinado com Halteres 4x, Pulley Costas 4x, Desenvolvimento com Halteres 4x, Rosca Direta 4x, Tríceps Pulley 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 12-15 em todos os exercícios

Treino C - Corpo Inteiro

Exercícios: Prancha 3x, Elevação de Quadril 3x, Bird Dog 3x, Abdominais Infra 3x, Abdominais Oblíquos 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 15-20 em todos os exercícios

Observações:

- Devido à cirurgia no ligamento do joelho, evite exercícios que coloquem muita pressão sobre a articulação, como agachamentos profundos ou saltos.
- Sempre mantenha a postura correta durante os exercícios e ajuste a carga de acordo com a capacidade do aluno.
- Inicie com cargas leves e aumente gradualmente a intensidade à medida que o aluno ganhar condicionamento físico.

Lembrando que é importante que o aluno passe por uma avaliação física completa e tenha acompanhamento de um profissional de Educação Física para garantir a segurança e eficácia do treinamento.