

# Treino do aluno: Aluno 1

---

## Treino A - Membros Inferiores

Exercícios: Agachamento com Smith Machine 4x, Leg Press 45° 4x, Cadeira Extensora 4x, Flexão de Pernas em Máquina 4x, Panturrilha Sentado 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 12-15 em todos os exercícios

## Treino B - Membros Superiores

Exercícios: Pulldown na Máquina 4x, Desenvolvimento com Halteres 4x, Rosca Direta 4x, Tríceps Pulley 4x, Elevação Lateral com Halteres 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 12-15 em todos os exercícios

## Treino C - Core

Exercícios: Prancha Frontal 3x, Prancha Lateral 3x (cada lado), Russian Twist com Medicine Ball 3x, Abdominal Infra 3x, Prancha com Elevação de Pernas 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 15-20 em todos os exercícios

Lembrando que é essencial que o aluno consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente considerando a cirurgia no ligamento do joelho. Além disso, é importante adaptar o treino conforme a evolução e feedback do aluno.