

# 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**
- 

Para a aluna do sexo feminino, 60 anos, iniciante, que deseja focar em resistência, o plano de treino a seguir foi desenvolvido levando em consideração o objetivo de melhorar a resistência muscular e cardiovascular, além de promover a queima de gordura e melhorar a composição corporal. Recomenda-se sempre consultar um profissional de Educação Física para a execução correta dos exercícios e adaptação do treino conforme a evolução da aluna.

## **\*\*Observações:\*\***

- Realize um aquecimento de 5-10 minutos antes de iniciar o treino, com uma caminhada leve na esteira ou bicicleta ergométrica.
- Mantenha-se hidratada durante todo o treino.
- Realize os exercícios com atenção à técnica correta de execução e respeitando seus limites.

## **\*\*Treino de Resistência para Aluna Feminina de 60 anos:\*\***

### **\*\*1. Treino de Musculação:\*\***

#### **\*\*Segunda, Quarta e Sexta-feira:\*\***

- **\*\*Agachamento livre:\*\*** 3 séries de 12 repetições
- **\*\*Flexão de braço (Joelhos apoiados no chão):\*\*** 3 séries de 10 repetições
- **\*\*Elevação lateral de ombros:\*\*** 3 séries de 12 repetições
- **\*\*Rosca direta com halteres:\*\*** 3 séries de 10 repetições
- **\*\*Prancha abdominal:\*\*** 3 séries de 30 segundos

### **\*\*2. Treino Cardiovascular:\*\***

#### **\*\*Terça e Quinta-feira:\*\***

- **\*\*Esteira (caminhada moderada):\*\*** 20 minutos
- **\*\*Bicicleta ergométrica (resistência leve):\*\*** 15 minutos

### **\*\*3. Alongamento:\*\***

- Realize alongamentos suaves no final de cada treino, focando em todas as principais áreas musculares trabalhadas.

### **\*\*Importante:\*\***

- Aumente gradualmente a carga e intensidade dos exercícios conforme a evolução e adaptação.
- Descanse 1-2 minutos entre as séries de cada exercício.
- Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada para potencializar os resultados do treino.
- Caso sinta qualquer desconforto ou dor durante os exercícios, interrompa imediatamente e consulte um profissional de saúde.

Este plano de treino foi elaborado com base nas informações fornecidas. Lembre-se de que a individualidade biológica de cada pessoa deve ser levada em consideração ao montar um programa de exercícios. O acompanhamento de um profissional de Educação Física é fundamental para garantir a segurança e eficácia do treinamento.