

# 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

Considerando o objetivo de resistência da aluna, o treino será focado em aumentar a resistência cardiovascular e muscular.

### Treino A (Segunda-feira e Quinta-feira)

1. Esteira: 5 minutos de aquecimento em ritmo moderado
2. Agachamento Bodyweight: 3 séries de 15 repetições
3. Flexão de Braço (Joelhos no chão): 3 séries de 12 repetições
4. Prancha: 3 séries de 30 segundos
5. Step-Up (com degrau ou banco): 3 séries de 12 repetições por perna
6. Bike Ergométrica: 10 minutos em ritmo moderado
7. Abdominais: 3 séries de 15 repetições

### Treino B (Terça-feira e Sexta-feira)

1. Esteira: 5 minutos de aquecimento em ritmo moderado
2. Levantamento de Peso (com halteres leves): 3 séries de 12 repetições
3. Leg Press: 3 séries de 15 repetições
4. Rosca Alternada (com halteres leves): 3 séries de 12 repetições por braço
5. Prancha Lateral: 3 séries de 20 segundos de cada lado
6. Bike Ergométrica: 10 minutos em ritmo moderado
7. Abdominais: 3 séries de 15 repetições

### Treino C (Quarta-feira e Sábado)

1. Esteira: 5 minutos de aquecimento em ritmo moderado

2. Polichinelo: 3 séries de 20 repetições
3. Elevação Lateral (com halteres leves): 3 séries de 12 repetições
4. Glúteos Bridge: 3 séries de 15 repetições
5. Prancha Frontal: 3 séries de 30 segundos
6. Bike Ergométrica: 10 minutos em ritmo moderado
7. Abdominais: 3 séries de 15 repetições

Descanso ativo nos dias de descanso, como uma caminhada leve de 30 minutos.

É importante lembrar de fazer um bom alongamento no final de cada treino. A intensidade dos exercícios deve ser adequada à condição física da aluna, respeitando seus limites. Sempre que possível, a supervisão de um profissional de educação física é recomendada para garantir a segurança e eficácia do treinamento.