

# 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
- 

Passo a passo para elaborar um plano de treino de academia para um homem de 65 anos com experiência intermediária e objetivo de resistência:

1. **\*\*Avaliação Física\*\***: Antes de iniciar o programa de treino, é importante realizar uma avaliação física completa para verificar a condição física atual do aluno, incluindo testes de flexibilidade, força muscular, resistência cardiovascular, entre outros.
2. **\*\*Objetivo do Treino\*\***: Como o objetivo é resistência, o foco do treino será em aumentar a resistência muscular e cardiovascular, melhorando a capacidade do corpo de suportar atividades físicas por períodos mais longos.
3. **\*\*Periodização do Treino\*\***: O programa de treino deve ser dividido em fases, alternando intensidades e volume de treino para garantir progresso e evitar o platô de resultados.
4. **\*\*Seleção de Exercícios\*\***: Escolha exercícios que envolvam grandes grupos musculares e que possam ser realizados de forma segura pelo aluno, levando em consideração a idade e a experiência intermediária.
5. **\*\*Volume e Intensidade\*\***: O treino deve incluir séries e repetições que visam a resistência muscular, com cargas moderadas e intervalos curtos de descanso entre as séries.

Com base nessas informações, aqui está um exemplo de plano de treino de academia para o aluno em questão:

**\*\*Segunda-feira - Treino de Resistência Muscular\*\***

1. Agachamento - 3 séries de 15 repetições
2. Supino - 3 séries de 15 repetições

3. Puxada frontal - 3 séries de 15 repetições
4. Desenvolvimento de ombros - 3 séries de 15 repetições
5. Abdominais - 3 séries de 20 repetições

**\*\*Quarta-feira - Treino de Resistência Cardiovascular\*\***

1. Esteira - 30 minutos de caminhada rápida ou corrida leve
2. Bicicleta ergométrica - 20 minutos em ritmo moderado
3. Remo - 3 séries de 10 minutos com intensidade moderada

**\*\*Sexta-feira - Treino de Resistência Muscular\*\***

1. Levantamento terra - 3 séries de 12 repetições
2. Flexão de pernas - 3 séries de 15 repetições
3. Pulldown - 3 séries de 15 repetições
4. Rosca direta - 3 séries de 15 repetições
5. Prancha - 3 séries de 30 segundos

É importante ressaltar que esse é apenas um exemplo de plano de treino e que é fundamental adaptar o programa de treino de acordo com as necessidades e capacidades individuais do aluno. Além disso, é altamente recomendável que um profissional de educação física acompanhe a execução do treino para garantir a segurança e eficácia do programa.