

Treino do aluno: 2. João

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 25**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 175 cm**
 - **Peso: 80 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 18 %**
 - **Objetivo: Força**
-

Passo 1: Avaliação Física

Antes de prescrever um plano de treino, é importante realizar uma avaliação física mais completa para identificar quaisquer limitações, desequilíbrios musculares ou necessidades específicas do aluno. Como o aluno não possui lesões, podemos seguir para o próximo passo.

Passo 2: Definição de Objetivos

O objetivo do aluno é o desenvolvimento da força. Portanto, nosso plano de treino será focado em exercícios que visam o ganho de massa muscular e aumento da força.

Passo 3: Estrutura do Treino

Para um iniciante em treinamento de força, é recomendado um programa de treino que inclua exercícios compostos que recrutam múltiplos grupos musculares. Vamos dividir o treino em 3 dias por semana, com um dia de descanso entre cada sessão de treino.

Passo 4: Plano de Treino

Aqui está um exemplo de um plano de treino de academia para o aluno:

****Dia 1: Treino de Membros Superiores****

1. Supino Reto - 4 séries de 8-10 repetições
2. Barra Fixa - 3 séries de 8-10 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 10-12 repetições
4. Rosca Direta - 3 séries de 10-12 repetições
5. Tríceps Corda - 3 séries de 10-12 repetições

****Dia 2: Descanso****

****Dia 3: Treino de Membros Inferiores****

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8-10 repetições
2. Levantamento Terra - 3 séries de 8-10 repetições
3. Leg Press - 3 séries de 10-12 repetições
4. Panturrilha Sentado - 3 séries de 12-15 repetições

****Dia 4: Descanso****

****Dia 5: Treino de Membros Superiores****

1. Barra Fixa Supinada - 4 séries de 8-10 repetições
2. Desenvolvimento Militar - 3 séries de 8-10 repetições
3. Remada Curvada - 3 séries de 10-12 repetições
4. Rosca Alternada - 3 séries de 10-12 repetições
5. Tríceps Francês - 3 séries de 10-12 repetições

****Dia 6 e 7: Descanso****

Passo 5: Progressão do Treino

Para garantir progresso e evitar estagnação, é importante aumentar gradualmente a carga dos exercícios conforme o aluno ganha força e resistência. Recomenda-se também manter a alimentação equilibrada e adequada para suportar os treinos e a recuperação muscular.

Lembrando que é sempre recomendado a supervisão de um profissional de Educação Física para garantir a execução correta dos exercícios e a segurança do aluno durante o treinamento.