

# Treino do aluno: 5. Paulo

---

- **Gênero: Masculino**
  - **Idade: 45**
  - **Experiência de treino: Avançado**
  - **Altura: 175 cm**
  - **Peso: 100 Kg**
  - **Possui lesão? Sim, Joelho esquerdo**
  - **Percentual de Gordura Corporal: 26 %**
  - **Objetivo: Força**
- 

Passo a passo para a criação de um plano de treino para o aluno com lesão no joelho esquerdo e objetivo de força:

1. Avaliação inicial: Antes de começar qualquer programa de treinamento, é importante realizar uma avaliação física completa para identificar possíveis limitações causadas pela lesão no joelho esquerdo. Consulte um profissional de saúde para avaliar a extensão da lesão e obter recomendações específicas.
2. Foco na reabilitação: Se necessário, inclua exercícios de reabilitação para fortalecer e estabilizar o joelho esquerdo. Exercícios como fortalecimento do quadríceps, isquiotibiais, glúteos e exercícios de equilíbrio podem ser benéficos.
3. Adaptação dos exercícios: Evite exercícios que coloquem muito estresse no joelho, como agachamentos profundos e exercícios de impacto. Opte por variações de exercícios que não causem desconforto no joelho, como agachamentos parciais, leg press, e exercícios de fortalecimento do core.
4. Periodização do treino: Divida o treino em fases que visam a melhoria gradual da força, respeitando os limites impostos pela lesão. Inclua períodos de carga e descarga para evitar sobrecarregar o joelho esquerdo.
5. Aquecimento e alongamento: Antes de cada treino, inclua um aquecimento específico para preparar o corpo para o esforço e alongamentos suaves para melhorar a flexibilidade e prevenir lesões.

Plano de treino para o aluno:

Treino A - Membros Superiores

- Supino Inclinado 4x6-8
- Desenvolvimento Militar 4x6-8
- Rosca Direta 3x8-10
- Tríceps Pulley 3x8-10
- Elevação Lateral 3x10-12
- Prancha 3x30 segundos

Treino B - Membros Inferiores (adaptado para lesão no joelho)

- Leg Press 45 graus 4x8-10
- Cadeira Extensora 3x10-12
- Cadeira Flexora 3x10-12
- Elevação de Panturrilha Sentado 4x12-15
- Abdominais 3x15-20

Descanso de 1-2 minutos entre as séries.

Organização semanal:

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino A

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

Lembre-se de que é fundamental adaptar o plano de treino de acordo com a evolução do aluno e com as orientações de um profissional de saúde. A segurança e a saúde do aluno devem ser sempre prioridade.