

# 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 a criação do plano de treino:

1. **\*\*Avaliação inicial\*\***: Considerando a idade, experiência de treino e objetivo do aluno, é importante realizar uma avaliação inicial para identificar o nível de condicionamento físico, possíveis limitações e objetivos específicos.
2. **\*\*Objetivo de resistência\*\***: Como o objetivo do aluno é resistência, o treino deve ser focado em melhorar a resistência cardiovascular e muscular, visando aumentar a capacidade de realizar atividades físicas por um período prolongado.
3. **\*\*Periodização do treino\*\***: Para um aluno intermediário, é recomendado um programa de treinamento periodizado, alternando entre fases de carga e recuperação para promover adaptações físicas e evitar o platô de resultados.
4. **\*\*Treino de força\*\***: Mesmo com o foco em resistência, é importante incluir exercícios de força para fortalecer a musculatura e prevenir lesões. Os exercícios devem ser realizados com cargas moderadas e em séries de 12-15 repetições.
5. **\*\*Treino cardiovascular\*\***: Para melhorar a resistência cardiovascular, é indicado incluir atividades aeróbicas como corrida, bicicleta ergométrica, remo ou esteira. O treino cardiovascular pode ser realizado de 3 a 5 vezes por semana, com duração de 30 a 60 minutos por sessão.
6. **\*\*Flexibilidade e mobilidade\*\***: Não podemos esquecer da importância da flexibilidade e mobilidade, especialmente para um aluno mais velho. Incluir exercícios de alongamento e mobilidade articular ao final de cada treino pode ajudar a melhorar a amplitude de movimento e prevenir lesões.

Com base nessas informações, apresento um exemplo de plano de treino de academia para o aluno:

**\*\*Segunda-feira (Treino de Força)\*\*:**

- Agachamento: 3 séries de 12 repetições
- Supino: 3 séries de 12 repetições
- Puxada alta: 3 séries de 12 repetições
- Desenvolvimento de ombros: 3 séries de 12 repetições
- Abdominais: 3 séries de 15 repetições

**\*\*Terça-feira (Cardiovascular)\*\*:**

- 30 minutos de corrida moderada na esteira

**\*\*Quarta-feira (Treino de Força)\*\*:**

- Levantamento terra: 3 séries de 12 repetições
- Rosca direta: 3 séries de 12 repetições
- Elevação lateral: 3 séries de 12 repetições
- Tríceps pulley: 3 séries de 12 repetições
- Prancha: 3 séries de 30 segundos

**\*\*Quinta-feira (Cardiovascular)\*\*:**

- 40 minutos de bicicleta ergométrica em ritmo moderado

**\*\*Sexta-feira (Treino de Força)\*\*:**

- Leg press: 3 séries de 12 repetições
- Pulldown: 3 séries de 12 repetições
- Rosca alternada: 3 séries de 12 repetições
- Tríceps testa: 3 séries de 12 repetições
- Prancha lateral: 3 séries de 30 segundos de cada lado

**\*\*Sábado (Cardiovascular)\*\*:**

- 45 minutos de remo na máquina

**\*\*Domingo\*\*:**

- Descanso ou atividade de baixa intensidade (caminhada leve, yoga, etc.)

É importante ressaltar que este é um exemplo de plano de treino e que a individualização é fundamental. Recomenda-se sempre a orientação de um profissional de Educação Física para

a prescrição e acompanhamento adequado dos treinos.