

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 elaboração do plano de treino:

1. Considerar a idade do aluno: Com 45 anos, é importante levar em conta que o aluno pode ter algumas limitações físicas e uma recuperação mais lenta em comparação com um aluno mais jovem.
2. Avaliar a experiência de treino: Como o aluno é avançado, é possível incluir exercícios mais complexos e intensos em seu programa de treino.
3. Levar em consideração a lesão no joelho esquerdo: É fundamental adaptar o treino para evitar exercícios que possam sobrecarregar ou causar desconforto na região lesionada.
4. Analisar o percentual de gordura corporal: Com 26% de gordura corporal, é interessante incluir exercícios que ajudem na queima de gordura e na construção de massa magra.
5. Definir o objetivo do aluno: Como o objetivo é a busca por força, o plano de treino deve ser focado em exercícios que promovam o ganho de força muscular.

Plano de treino de academia para o aluno:

****Aquecimento:****

- 10 minutos de esteira ou bicicleta ergométrica, com intensidade moderada.

****Treino de Força:****

- Agachamento com barra: 4 séries de 8-10 repetições
- Supino reto: 4 séries de 8-10 repetições
- Puxada na polia alta: 4 séries de 8-10 repetições
- Desenvolvimento militar: 3 séries de 8-10 repetições

- Leg press: 3 séries de 10-12 repetições
- Rosca direta com barra: 3 séries de 10-12 repetições
- Tríceps testa: 3 séries de 10-12 repetições

****Treino de Core:****

- Prancha: 3 séries de 30 segundos
- Prancha lateral: 3 séries de 30 segundos de cada lado
- Russian twist: 3 séries de 15 repetições de cada lado

****Cardio:****

- 15-20 minutos de esteira, bicicleta ergométrica ou elíptico, com intensidade moderada.

****Alongamento:****

- Alongamento de membros inferiores e superiores, focando na região do quadril e joelhos.

****Observações:****

- O treino de força deve ser realizado 3 vezes por semana, com pelo menos 1 dia de descanso entre as sessões.
- Os exercícios devem ser executados de forma controlada, com ênfase na técnica correta para evitar lesões.
- Sempre respeitar os limites do corpo e adaptar o treino conforme necessário devido à lesão no joelho esquerdo.
- É importante manter uma alimentação balanceada e adequada para potencializar os resultados do treino de força e reduzir o percentual de gordura corporal.

Este plano de treino foi elaborado levando em consideração as informações fornecidas e o objetivo do aluno. Recomenda-se que o aluno consulte um profissional de educação física para uma avaliação mais detalhada e acompanhamento personalizado.