

# Treino do aluno: Aluno 3

---

Considerando os dados fornecidos, vou criar um programa de treino de força para a aluna. Como não foi especificado o número de dias que ela irá treinar por semana, vou dividir o treino em 3 dias (A, B, C) para ser realizado em dias alternados.

## **\*\*Dia A: Membros Inferiores\*\***

1. Agachamento Livre - 4 séries de 8-10 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Levantamento Terra - 4 séries de 6-8 repetições (descanso: 90 segundos)
3. Leg Press - 3 séries de 10-12 repetições (descanso: 45 segundos)
4. Extensão de Quadril - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)

## **\*\*Dia B: Membros Superiores\*\***

1. Supino Reto - 4 séries de 8-10 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Puxada na Frente - 4 séries de 6-8 repetições (descanso: 90 segundos)
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 10-12 repetições (descanso: 45 segundos)
4. Rosca Direta - 3 séries de 12-15 repetições (descanso: 45 segundos)

## **\*\*Dia C: Corpo Inteiro\*\***

1. Agachamento Frontal - 4 séries de 8-10 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Remada Curvada - 4 séries de 6-8 repetições (descanso: 90 segundos)
3. Elevação Lateral - 3 séries de 10-12 repetições (descanso: 45 segundos)
4. Prancha - 3 séries de 45-60 segundos (descanso: 30 segundos)

Lembrando que é importante realizar um aquecimento adequado antes de iniciar o treino e alongamento no final para evitar lesões. Além disso, é fundamental manter uma alimentação balanceada e descanso adequado para obter os melhores resultados. Este programa pode ser ajustado conforme a evolução e necessidades da aluna.