

Treino do aluno: Aluno 1

Com base nos dados fornecidos, criei um plano de treino para o aluno:

****Objetivo: Resistência****

****Treino A - Segunda-feira e Quinta-feira****

1. Agachamento Livre - 3x15
2. Leg Press - 3x15
3. Mesa Flexora - 3x15
4. Cadeira Extensora - 3x15
5. Elevação de Panturrilha - 4x20
6. Abdominais - 3x20
7. Prancha - 3x30 segundos

Descanso: 60 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre cada série.

****Treino B - Terça-feira e Sexta-feira****

1. Flexão de Joelhos (Leg Curl) - 3x15
2. Stiff - 3x15
3. Cadeira Adutora - 3x15
4. Cadeira Abdutora - 3x15
5. Elevação de Panturrilha Unilateral - 4x20 (cada perna)
6. Prancha Lateral - 3x30 segundos (cada lado)

Descanso: 60 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre cada série.

****Treino C - Quarta-feira****

1. Supino Inclinado - 3x12
2. Puxada Frontal - 3x12
3. Desenvolvimento com Halteres - 3x12
4. Rosca Direta - 3x12
5. Tríceps Pulley - 3x12
6. Prancha - 3x30 segundos

Descanso: 60 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre cada série.

É importante ressaltar a importância de realizar um aquecimento adequado antes de cada treino e de consultar um profissional de Educação Física para acompanhar a execução dos exercícios, especialmente devido à lesão no ligamento do joelho. Além disso, é fundamental manter uma alimentação equilibrada e hidratação adequada para potencializar os resultados do treinamento.