

Treino do aluno: Aluno 4

****Treino para Academia - Mulher, 74 anos, Iniciante, Objetivo Resistência****

****Aquecimento:****

- Caminhada leve na esteira por 10 minutos

****Treino A (3x por semana):****

1. Agachamento Livre - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Flexão de Joelhos na Máquina - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Elevação de Quadril no Solo - 3 séries de 15 repetições - Descanso: 45 segundos
4. Rosca Direta com Halteres - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos

****Treino B (2x por semana):****

1. Leg Press - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Extensão de Pernas na Máquina - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Abdução de Quadril - 3 séries de 15 repetições - Descanso: 45 segundos
4. Prancha Frontal - 3 séries de 30 segundos - Descanso: 45 segundos

****Observações:****

- Realize os treinos com intensidade moderada, focando na execução correta dos exercícios.
- Aumente a carga gradualmente conforme sentir mais conforto nas séries.
- Não se esqueça de manter uma alimentação saudável e se hidratar durante o treino.
- Sempre respeite os limites do seu corpo e consulte um profissional de saúde antes de iniciar qualquer programa de treinamento.