

Treino do aluno: Aluno 3

Claro! Vamos lá:

1. Considerando que o objetivo do aluno é força e sua experiência de treino é avançada, será importante incluir exercícios que estimulem o desenvolvimento e a força muscular de forma eficaz.

2. Com base na divisão de treinos A - G, vamos criar um treino de 4 dias por semana, que é uma divisão comum para treinos de força:

- Dia 1 (A): Treino de membros superiores
- Dia 2 (B): Treino de membros inferiores
- Dia 3 (C): Descanso
- Dia 4 (D): Treino de membros superiores
- Dia 5 (E): Treino de membros inferiores
- Dia 6 (F): Descanso
- Dia 7 (G): Descanso

3. Agora, vamos criar um exemplo de treino para cada dia, com exercícios em português e o tempo de descanso entre cada execução:

Dia 1 (A) - Membros Superiores:

- Supino Reto: 4 séries de 6-8 repetições (descanso de 60 segundos)
- Puxada na Barra Fixa: 4 séries de 6-8 repetições (descanso de 60 segundos)
- Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 8-10 repetições (descanso de 45 segundos)
- Rosca Direta: 3 séries de 8-10 repetições (descanso de 45 segundos)

Dia 2 (B) - Membros Inferiores:

- Agachamento Livre: 4 séries de 6-8 repetições (descanso de 60 segundos)
- Levantamento Terra: 4 séries de 6-8 repetições (descanso de 60 segundos)
- Leg Press: 3 séries de 8-10 repetições (descanso de 45 segundos)
- Panturrilha Sentado: 3 séries de 10-12 repetições (descanso de 45 segundos)

Dia 4 (D) - Membros Superiores:

- Supino Inclinado: 4 séries de 6-8 repetições (descanso de 60 segundos)
- Remada Curvada: 4 séries de 6-8 repetições (descanso de 60 segundos)
- Elevação Lateral: 3 séries de 8-10 repetições (descanso de 45 segundos)
- Tríceps Corda: 3 séries de 8-10 repetições (descanso de 45 segundos)

Dia 5 (E) - Membros Inferiores:

- Agachamento Frontal: 4 séries de 6-8 repetições (descanso de 60 segundos)
- Cadeira Extensora: 4 séries de 6-8 repetições (descanso de 60 segundos)
- Stiff: 3 séries de 8-10 repetições (descanso de 45 segundos)
- Gêmeos em Pé: 3 séries de 10-12 repetições (descanso de 45 segundos)

Espero que essas informações te ajudem a criar um treino eficaz para o aluno!