

Treino do aluno: Aluno 4

Considerando os dados fornecidos, vou criar um programa de treino de resistência para a aluna de 74 anos, iniciante, sem lesões, com 22% de gordura corporal e com o objetivo de resistência. Vou dividir o treino em três dias por semana (A - B - C) e incluir exercícios adequados para a idade e nível de experiência dela.

****Dia A: Treino de Resistência****

1. Agachamento - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Flexão de braço (joelhos apoiados) - 3 séries de 10 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Elevação lateral com halteres - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
4. Prancha - 3 séries de 30 segundos - Descanso: 60 segundos

****Dia B: Treino de Resistência****

1. Levantamento terra (com peso leve) - 3 séries de 10 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Remada sentada - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Abdominais - 3 séries de 15 repetições - Descanso: 60 segundos
4. Caminhada na esteira - 15 minutos em ritmo moderado

****Dia C: Treino de Resistência****

1. Leg Press - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Rosca direta com halteres - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Prancha lateral - 3 séries de 20 segundos de cada lado - Descanso: 60 segundos
4. Alongamento - 10 minutos de alongamento para relaxamento

É importante lembrar que a aluna deve realizar um aquecimento antes de cada treino e um alongamento no final para evitar lesões e melhorar a flexibilidade. Além disso, é fundamental manter uma boa hidratação durante o treino e seguir uma alimentação saudável para potencializar os resultados. Sempre é recomendado consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente para pessoas mais velhas.