

# Treino do aluno: Aluno 1

---

## Treino A - Membros Inferiores

Exercícios: Agachamento com Smith Machine 4x, Leg Press 45° 4x, Cadeira Extensora 4x, Flexão de Pernas 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 12-15 em todos os exercícios

## Treino B - Membros Superiores

Exercícios: Pulley Frontal 4x, Rosca Direta com Halteres 4x, Tríceps Pulley 4x, Desenvolvimento com Halteres 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 12-15 em todos os exercícios

## Treino C - Core e Estabilidade

Exercícios: Prancha Frontal 3x, Prancha Lateral 3x, Russian Twist 3x, Superman 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 20-30 segundos de isometria nos exercícios de prancha, 15-20 repetições nos demais exercícios

## Observações:

- Devido à cirurgia de ligamento no joelho, é importante evitar exercícios que coloquem muita pressão sobre a articulação, como agachamentos profundos ou saltos.
- É fundamental realizar um aquecimento adequado antes do treino, focando em mobilidade e ativação muscular.
- Sempre respeitar os limites do corpo e a orientação de um profissional de saúde ou fisioterapeuta em relação à lesão no joelho.
- Progressivamente, é possível aumentar a intensidade e carga dos exercícios conforme a evolução e adaptação do aluno.

Lembrando que é essencial que o aluno consulte um profissional de educação física para uma avaliação mais detalhada e personalizada, levando em consideração suas necessidades específicas e histórico de lesões.