

Treino do aluno: 8. César

- **Gênero:** Masculino
 - **Idade:** 65
 - **Experiência de treino:** Intermediário
 - **Altura:** 170 cm
 - **Peso:** 75 Kg
 - **Possui lesão?** Não
 - **Percentual de Gordura Corporal:** 28 %
 - **Objetivo:** Resistencia
-

PLANO DE TREINO

Treino A

Exercícios: Agachamento 3x, Leg Press 3x, Cadeira Extensora 3x, Cadeira Flexora 3x, Panturrilha Sentado 3x, Abdominal Infra 3x, Prancha 3x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

Treino B

Exercícios: Supino Reto 3x, Pulley Costas 3x, Desenvolvimento com Barra 3x, Rosca Direta 3x, Tríceps Pulley 3x, Prancha Lateral 3x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

Treino C

Exercícios: Leg Press 3x, Cadeira Adutora 3x, Cadeira Abdutora 3x, Flexão de Pernas 3x, Gêmeos Sentado 3x, Abdominal Crunch 3x, Prancha 3x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

Treino D

Exercícios: Remada Baixa 3x, Elevação Lateral 3x, Rosca Alternada 3x, Tríceps Testa 3x, Panturrilha em Pé 3x, Abdominal Infra 3x, Prancha 3x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A, Dia 2: Descanso, Dia 3: Treino B, Dia 4: Descanso, Dia 5: Treino C, Dia 6: Descanso, Dia 7: Treino D.