

# Treino do aluno: Aluno 1

---

## **\*\*Treino para Aluna Iniciante - Resistência\*\***

### **\*\*Dia A (Segunda-feira)\*\***

1. Agachamento - 3 séries de 12 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Leg press - 3 séries de 12 repetições (descanso: 60 segundos)
3. Cadeira extensora - 3 séries de 12 repetições (descanso: 60 segundos)
4. Abdução de quadril - 3 séries de 15 repetições (descanso: 45 segundos)

### **\*\*Dia B (Quarta-feira)\*\***

1. Supino reto - 3 séries de 12 repetições (descanso: 60 segundos)
2. Puxada frontal - 3 séries de 12 repetições (descanso: 60 segundos)
3. Rosca direta - 3 séries de 12 repetições (descanso: 60 segundos)
4. Tríceps corda - 3 séries de 15 repetições (descanso: 45 segundos)

### **\*\*Dia C (Sexta-feira)\*\***

1. Esteira - 20 minutos (intensidade moderada)
2. Bike ergométrica - 15 minutos (intensidade moderada)
3. Prancha abdominal - 3 séries de 30 segundos (descanso: 30 segundos)
4. Alongamento

### **\*\*Observações:\*\***

- Sempre realizar um aquecimento de 5 a 10 minutos antes de iniciar o treino.
- Devido à cirurgia no ligamento do joelho, evitar exercícios que exijam impacto ou sobrecarga nessa região.
- Focar em manter a postura correta durante todos os exercícios.
- Aumentar gradualmente a carga e intensidade dos exercícios conforme a aluna ganha resistência e condicionamento.
- Importante respeitar os tempos de descanso para garantir a recuperação adequada entre as séries.