

Treino do aluno: Aluno 3

Claro! Vamos criar um plano de treino de força para a aluna com base nas informações fornecidas.

1. Determinar a frequência semanal de treino:

Considerando que a aluna é avançada, podemos dividir o treino em 4 dias por semana para permitir a devida recuperação entre os treinos.

2. Escolher os exercícios adequados para o objetivo de força:

- Levantamento Terra
- Agachamento
- Supino
- Barra Fixa
- Desenvolvimento de Ombros
- Remada Curvada
- Flexão de Braço

3. Definir o tempo de descanso entre as séries e exercícios:

Para um treino de força, é recomendado um tempo de descanso maior, entre 2 a 3 minutos entre as séries e exercícios.

Com base nesses passos, o plano de treino para a aluna seria:

****Dia 1:****

1. Levantamento Terra - 4 séries de 6 repetições
2. Agachamento - 4 séries de 6 repetições
3. Descanso: 2-3 minutos entre as séries e exercícios

****Dia 2:****

1. Supino - 4 séries de 6 repetições
2. Barra Fixa - 4 séries de 6 repetições
3. Descanso: 2-3 minutos entre as séries e exercícios

****Dia 3:****

1. Descanso ativo (ex: caminhada leve, alongamento)

****Dia 4:****

1. Desenvolvimento de Ombros - 4 séries de 6 repetições
2. Remada Curvada - 4 séries de 6 repetições
3. Flexão de Braço - 4 séries de 8-10 repetições
4. Descanso: 2-3 minutos entre as séries e exercícios

****Dia 5 a 7:****

1. Descanso ou atividade de baixa intensidade

Este plano de treino focado em força e dividido em 4 dias por semana, respeitando o tempo de descanso adequado, ajudará a aluna a alcançar seus objetivos.