

# 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**
- 

Com base nas informações fornecidas, vou elaborar um plano de treino focado em resistência para o aluno masculino de 65 anos, com experiência intermediária em treinamento. É importante lembrar que a consulta a um profissional de educação física é essencial para adaptar o treino às necessidades individuais do aluno.

**\*\*Plano de Treino para Resistência:\*\***

**\*\*Aquecimento:\*\***

- 10 minutos de esteira ou bicicleta ergométrica em intensidade moderada.

**\*\*Treino de Força:\*\***

- Realizar 3 séries de 12-15 repetições de cada exercício, com intervalo de descanso de 60 segundos entre as séries.

1. Agachamento Livre
2. Supino Reto
3. Puxada na Polia Alta
4. Desenvolvimento de Ombros com Halteres
5. Rosca Direta com Barra
6. Tríceps Pulley

**\*\*Treino de Resistência Cardiovascular:\*\***

- Realizar 20-30 minutos de cardio após o treino de força, alternando entre esteira, bicicleta ergométrica ou elíptico.

**\*\*Alongamento:\*\***

- Realizar alongamentos para todos os principais grupos musculares, mantendo cada posição por 20-30 segundos.

**\*\*Observações:\*\***

- É importante manter a postura correta durante os exercícios e ajustar a carga de acordo com a capacidade do aluno.
- Incluir exercícios de fortalecimento do core para melhorar a estabilidade e prevenir lesões.
- Aumentar progressivamente a intensidade e carga dos exercícios conforme o aluno se adapta ao treino.
- Realizar avaliações periódicas para acompanhar a evolução do aluno e ajustar o plano de treino conforme necessário.

Este plano de treino é apenas um exemplo e pode ser ajustado de acordo com as necessidades e objetivos específicos do aluno. É fundamental que o aluno siga as orientações de um profissional de educação física para garantir a segurança e eficácia do treinamento.