

Treino do aluno: Aluno 3

Desculpe pela confusão anterior. Aqui está um plano de treino para o aluno com base nos dados fornecidos:

****Treino A - Membros Inferiores e Core****

1. Agachamento Livre: 4x8-10
 2. Leg Press 45°: 3x10-12
 3. Cadeira Extensora: 3x12-15
 4. Stiff: 3x8-10
 5. Panturrilha Sentado: 4x12-15
 6. Prancha: 3x45 segundos
- Descanso: 60-90 segundos entre as séries

****Treino B - Membros Superiores****

1. Supino Reto: 4x6-8
 2. Puxada na Frente: 4x8-10
 3. Desenvolvimento com Halteres: 3x10-12
 4. Rosca Direta: 3x8-10
 5. Tríceps Pulley: 3x12-15
 6. Elevação Lateral: 3x12-15
- Descanso: 60-90 segundos entre as séries

****Treino C - Corpo Completo****

1. Agachamento Frontal: 4x8-10
 2. Remada Curvada: 4x8-10
 3. Elevação Pélvica: 3x15-20
 4. Rosca Alternada: 3x10-12
 5. Tríceps Francês: 3x12-15
 6. Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)
- Descanso: 60-90 segundos entre as séries

****Observações:****

- Realize um aquecimento adequado antes de cada treino.
- Mantenha a intensidade e a forma correta durante os exercícios.
- Ajuste as cargas de acordo com a sua capacidade e progresso.
- Escute o seu corpo e descanse conforme necessário para a recuperação adequada.

Este plano de treino é focado em força e irá ajudar a desenvolver a musculatura e a resistência do aluno. Lembre-se de sempre consultar um profissional de educação física para uma orientação personalizada e segura.