

# 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 Crunch 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 Halteres 3x, Rosca Direta 3x, Tríceps Pulley 3x, Elevação Lateral 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: Remada Baixa 3x, Leg Press 45° 3x, Elevação de Quadril 3x, Flexão de Pernas 3x, Gêmeos 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 D

Exercícios: Flexão de Braços 3x, Puxada Frontal 3x, Desenvolvimento com Barra 3x, Rosca Alternada 3x, Tríceps Francês 3x, Elevação Frontal 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: Repouso, Dia 3: Treino B, Dia 4: Repouso, Dia 5: Treino C, Dia 6: Repouso, Dia 7: Treino D.

Lembrando que é importante sempre realizar um aquecimento antes do treino e alongamento após a prática de exercícios. É recomendável também consultar um profissional de educação física para ajustes e acompanhamento do plano de treino.