

Treino do aluno: Aluno 1

Claro! Vamos criar um plano de treino para essa aluna com base nos dados fornecidos:

Passo 1: Considerar a experiência de treino do aluno

Como a aluna é iniciante, é importante começar com exercícios básicos e focar em aprender a técnica correta antes de aumentar a intensidade.

Passo 2: Considerar a lesão no joelho

Devido à cirurgia no ligamento do joelho, devemos evitar exercícios que coloquem muita pressão nas articulações do joelho. Portanto, devemos evitar exercícios de alto impacto e optar por exercícios que fortaleçam a musculatura ao redor do joelho.

Passo 3: Considerar o objetivo de resistência

Para melhorar a resistência, é importante incluir exercícios que trabalhem o sistema cardiovascular e também a resistência muscular.

Com base nesses passos, podemos criar um plano de treino para a aluna:

Treino A (3 vezes por semana):

1. Agachamento
2. Leg Press
3. Cadeira extensora
4. Cadeira flexora
5. Abdução de quadril
6. Elevação pélvica

Tempo de descanso entre cada execução: 1 minuto

Treino B (2 vezes por semana):

1. Esteira (caminhada ou corrida leve)
2. Bicicleta ergométrica
3. Remo
4. Abdominais
5. Prancha

Tempo de descanso entre cada execução: 1 minuto

Lembrando que é essencial que a aluna consulte um profissional de educação física para uma avaliação mais precisa e para adaptar o treino às suas necessidades individuais.