

Treino do aluno: 6. Bruna

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 60**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 160 cm**
 - **Peso: 70 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 32 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

Passo a passo:

1. Considerando que a aluna é iniciante e tem 60 anos, é importante começar com exercícios básicos e com carga mais leve para evitar lesões e permitir que o corpo se adapte aos estímulos do treino.

2. Como o objetivo é resistência, o foco do treino será em aumentar a resistência muscular e cardiovascular. Isso pode ser alcançado através de circuitos de alta intensidade, com pouco tempo de descanso entre os exercícios.

3. É importante incluir exercícios de fortalecimento muscular, exercícios aeróbicos e exercícios de flexibilidade no plano de treino para promover um condicionamento físico completo.

Com base nesses pontos, apresento um plano de treino de academia para a aluna:

****Treino A - Resistência Muscular****

- Agachamento 3x12
- Flexão de braço (joelhos apoiados) 3x12
- Prancha 3x30 segundos
- Abdominais 3x15

****Treino B - Resistência Cardiovascular****

- Esteira: 20 minutos de caminhada moderada
- Bicicleta ergométrica: 15 minutos de pedalada leve
- Elíptico: 10 minutos de movimento contínuo

****Treino C - Resistência Muscular e Flexibilidade****

- Alongamento: 10 minutos
- Leg Press 3x12
- Rosca direta (com halteres leves) 3x12
- Flexão lateral do tronco 3x12

****Organização Semanal****

- Dia 1: Treino A
- Dia 2: Treino B
- Dia 3: Descanso
- Dia 4: Treino C
- Dia 5: Treino B
- Dia 6: Descanso
- Dia 7: Atividade física leve (caminhada, yoga, etc.)

É essencial que a aluna realize um aquecimento antes de cada treino e um alongamento no final para prevenir lesões e melhorar a recuperação muscular. Além disso, é importante que ela mantenha uma alimentação saudável e equilibrada, e consulte um profissional de educação física e um médico antes de iniciar qualquer programa de treinamento.