

Treino do aluno: 5. Paulo

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 45**
 - **Experiência de treino: Avançado**
 - **Altura: 175 cm**
 - **Peso: 100 Kg**
 - **Possui lesão? Sim, Joelho esquerdo**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 26 %**
 - **Objetivo: Força**
-

Como o aluno possui uma lesão no joelho esquerdo, é importante adaptar o plano de treino para evitar exercícios que possam sobrecarregar essa região. Abaixo está um plano de treino focado em força, levando em consideração a lesão no joelho esquerdo:

PLANO DE TREINO

Treino A - Membros Superiores

1. Supino Inclinado com Halteres - 4x8-10
2. Puxada na Polia Alta - 4x8-10
3. Desenvolvimento com Halteres - 4x8-10
4. Rosca Direta - 3x10-12
5. Tríceps Pulley - 3x10-12
6. Prancha - 3x30 segundos

Treino B - Membros Inferiores (Adaptado para lesão no joelho)

1. Leg Press 45° - 4x8-10
2. Extensão de Quadril (Glúteos) - 4x10-12
3. Flexão Plantar Sentado - 3x12-15
4. Abdução de Quadril - 3x15-20
5. Prancha Lateral - 3x30 segundos (cada lado)

Treino C - Membros Superiores

1. Supino Reto com Barra - 4x6-8
2. Remada Curvada - 4x8-10
3. Elevação Lateral - 3x10-12
4. Rosca Martelo - 3x10-12
5. Tríceps Francês - 3x10-12
6. Prancha - 3x30 segundos

Treino D - Membros Inferiores (Adaptado para lesão no joelho)

1. Leg Press 90° - 4x8-10
2. Cadeira Flexora - 4x10-12
3. Elevação de Quadril (Ponte) - 3x12-15
4. Adutor de Quadril - 3x15-20
5. Prancha Lateral - 3x30 segundos (cada lado)

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6: Descanso

Dia 7: Treino D

É importante que o aluno mantenha a execução correta dos exercícios, respeite os limites impostos pela lesão no joelho e faça um aquecimento adequado antes de cada treino.

Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física durante as sessões de treino.