

Treino do aluno: 2. João

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 25**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 175 cm**
 - **Peso: 80 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 18 %**
 - **Objetivo: Força**
-

PLANO DE TREINO

Treino A - Membros Superiores

1. Supino Reto: 3 séries de 8-10 repetições
2. Barra Fixa: 3 séries de 6-8 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 8-10 repetições
4. Rosca Direta: 3 séries de 10-12 repetições
5. Tríceps Pulley: 3 séries de 10-12 repetições

Descanso de 1-2 minutos entre as séries.

Treino B - Membros Inferiores

1. Agachamento Livre: 4 séries de 8-10 repetições
2. Leg Press: 3 séries de 10-12 repetições
3. Cadeira Extensora: 3 séries de 12-15 repetições
4. Panturrilha Sentado: 4 séries de 12-15 repetições

Descanso de 1-2 minutos entre as séries.

Treino C - Corpo Inteiro

1. Levantamento Terra: 3 séries de 6-8 repetições
2. Remada Curvada: 3 séries de 8-10 repetições
3. Flexão de Braços: 3 séries de 10-12 repetições
4. Prancha: 3 séries de 30-60 segundos

Descanso de 1-2 minutos entre as séries.

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A (Membros Superiores)

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B (Membros Inferiores)

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C (Corpo Inteiro)

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

Este plano de treino é voltado para o desenvolvimento da força, com exercícios básicos e eficazes para um iniciante. Lembre-se de realizar um aquecimento adequado antes de cada treino e de consultar um profissional de educação física para ajustes e orientações específicas.