

# 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**
- 

**\*\*Plano de Treino para Academia - Resistência\*\***

**\*\*Observações Iniciais:\*\***

- Este plano de treino foi desenvolvido para uma mulher de 60 anos, iniciante, sem lesões prévias e com o objetivo de melhorar a resistência.
- Recomenda-se realizar um aquecimento de 10 a 15 minutos antes de cada sessão de treino, com atividades como caminhada, bicicleta ergométrica ou elíptico.
- Os exercícios devem ser realizados com foco na técnica correta e na progressão gradual de carga e intensidade.

**\*\*Frequência Semanal:\*\*** 3 a 4 vezes por semana, alternando dias de treino e descanso.

**\*\*Treino de Resistência:\*\***

**\*\*1. Aquecimento:\*\***

- 10 minutos de esteira ou bicicleta ergométrica em intensidade moderada.

**\*\*2. Treino de Força:\*\***

- Realizar 3 séries de 12-15 repetições de cada exercício, com um descanso de 1 minuto entre as séries.

**\*\*Exercícios:\*\***

1. Agachamento com o peso do corpo
2. Flexão de braços (joelhos apoiados no chão, se necessário)
3. Remada com halteres
4. Elevação lateral de braços com halteres
5. Abdominais

## 6. Prancha frontal (30 segundos a 1 minuto)

### **\*\*3. Treino Cardiovascular:\*\***

- Realizar 20-30 minutos de atividade cardiovascular moderada, como caminhada rápida, bicicleta ergométrica ou elíptico.

### **\*\*4. Alongamento:\*\***

- Realizar alongamentos para os principais grupos musculares, mantendo cada posição por 20-30 segundos.

### **\*\*5. Hidratação:\*\***

- Manter-se hidratada durante todo o treino, bebendo água regularmente.

### **\*\*6. Descanso e Recuperação:\*\***

- Respeitar os dias de descanso e permitir a recuperação adequada entre as sessões de treino.

### **\*\*7. Progressão:\*\***

- Aumentar gradualmente a carga e a intensidade dos exercícios à medida que a resistência e a força melhorarem.

### **\*\*Importante:\*\***

- Sempre consulte um profissional de Educação Física antes de iniciar um novo programa de treinamento, especialmente se você tiver alguma condição de saúde pré-existente.
- Escute o seu corpo e ajuste o treino conforme necessário para garantir a segurança e eficácia do programa.

Este plano de treino foi elaborado com base nas informações fornecidas. Lembre-se de adaptá-lo às necessidades individuais e de buscar orientação profissional para um acompanhamento personalizado.