

Treino do aluno: Aluno 4

Com base nos dados fornecidos, aqui está um plano de treino para o aluno:

****Treino A (Segunda-feira e Quinta-feira)****

1. Agachamento Livre - 3x12
2. Leg Press - 3x15
3. Cadeira Extensora - 3x12
4. Cadeira Flexora - 3x15
5. Panturrilha Sentado - 3x20
6. Abdominais - 3x15

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

****Treino B (Terça-feira e Sexta-feira)****

1. Supino Inclinado - 3x12
2. Crucifixo - 3x15
3. Rosca Direta - 3x12
4. Tríceps Pulley - 3x15
5. Elevação Lateral - 3x12
6. Prancha - 3x30 segundos

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

****Treino C (Quarta-feira e Sábado)****

1. Puxada Frontal - 3x12
2. Remada Baixa - 3x15
3. Desenvolvimento com Halteres - 3x12
4. Elevação de Panturrilha em Pé - 3x20
5. Prancha Lateral - 3x30 segundos (cada lado)

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

É importante lembrar que antes de iniciar qualquer programa de treinamento, é fundamental realizar uma avaliação física completa e consultar um profissional de educação física para garantir que o plano seja adequado às necessidades e condições específicas do aluno. Além disso, é essencial manter uma alimentação saudável e equilibrada para potencializar os resultados do treinamento.