

# 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**
- 

Devido à lesão no joelho esquerdo, é importante adaptar o plano de treino para evitar exercícios que possam sobrecarregar essa articulação. Aqui está um plano de treino adaptado para o aluno considerando a lesão:

## PLANO DE TREINO

### Treino A - Membros Superiores

1. Supino Inclinado com Halteres 4x10
2. Puxada na Polia Alta (pegada neutra) 4x12
3. Desenvolvimento com Halteres 3x10
4. Rosca Direta com Barra 3x12
5. Tríceps Pulley 3x12
6. Elevação Lateral com Halteres 3x15

### Treino B - Membros Inferiores (adaptado para lesão no joelho)

1. Leg Press 45° 4x12
2. Extensão de Quadril na Polia Baixa 3x15
3. Flexão Plantar Sentado (para fortalecimento dos músculos da panturrilha) 3x15
4. Abdutora 3x15
5. Adutora 3x15
6. Abdominais (escolha um exercício que não cause desconforto no joelho) 4x15

### Treino C - Membros Superiores

1. Supino Reto com Barra 4x10
2. Remada Curvada com Barra 4x12
3. Crucifixo Inclinado 3x12
4. Rosca Scott na Polia 3x12
5. Tríceps Francês 3x12

## 6. Elevação Frontal com Halteres 3x15

### 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: Descanso

É crucial que o aluno mantenha uma boa postura durante os exercícios, evite cargas excessivas que possam prejudicar o joelho e faça um aquecimento adequado antes de cada treino. Além disso, é recomendável que ele consulte um fisioterapeuta para um acompanhamento mais específico em relação à lesão no joelho.