

Treino do aluno: 8. César

- **Gênero:** Masculino
 - **Idade:** 65
 - **Experiência de treino:** Intermediário
 - **Altura:** 170 cm
 - **Peso:** 75 Kg
 - **Possui lesão?** Não
 - **Percentual de Gordura Corporal:** 28 %
 - **Objetivo:** Resistencia
-

Passo a passo para a elaboração de um plano de treino para o aluno em questão:

1. Considerar a idade avançada do aluno: Com 65 anos, é importante adaptar o plano de treino para incluir exercícios que considerem a saúde articular e cardiovascular do aluno.
2. Levantar em conta o nível de experiência intermediário: Isso significa que o aluno já possui algum conhecimento sobre os exercícios e suas técnicas, permitindo a inclusão de uma variedade de exercícios.
3. Analisar o objetivo de resistência: O foco será em melhorar a resistência muscular e cardiovascular do aluno, visando aumentar a capacidade de realizar atividades diárias com mais facilidade.
4. Considerar o percentual de gordura corporal: Com um percentual de gordura de 28%, é importante incluir exercícios que auxiliem na queima de gordura e na melhoria da composição corporal.

Agora, com essas informações em mente, vamos elaborar um plano de treino para o aluno:

PLANO DE TREINO

Aquecimento: 5-10 minutos de cardio leve (esteira, bicicleta ergométrica ou elíptico) + alongamentos dinâmicos.

Treino de Resistência

1. Agachamento Livre: 3 séries de 12-15 repetições
2. Leg Press: 3 séries de 12-15 repetições

3. Cadeira Extensora: 3 séries de 12-15 repetições
4. Flexão de Braços (com apoio): 3 séries de 12-15 repetições
5. Elevação Lateral (Halteres): 3 séries de 12-15 repetições
6. Abdominais: Prancha 3 séries de 30 segundos
7. Alongamentos: 10-15 minutos de alongamentos estáticos no final do treino

Observações:

- Realizar os exercícios com uma carga moderada, focando na execução correta e na amplitude de movimento.
- Descanso de 1-2 minutos entre as séries.
- Aumentar gradualmente a carga e/ou o número de repetições conforme houver progresso.
- Realizar o treino de resistência 3 vezes por semana, intercalando os dias de descanso ou cardio leve.

É importante ressaltar que a supervisão de um profissional de Educação Física é fundamental para garantir a segurança e eficácia do treinamento, especialmente considerando a idade do aluno. Além disso, a alimentação e o descanso adequados também são essenciais para alcançar os objetivos de resistência e melhorar a saúde geral.