

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

Considerando que o objetivo é desenvolver a força, o treino será focado em exercícios compostos que recrutam múltiplos grupos musculares ao mesmo tempo.

Treino A (Segunda-feira e Quinta-feira)

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

Treino B (Terça-feira e Sexta-feira)

1. Levantamento Terra: 4 séries de 6-8 repetições
2. Flexão de Braços: 4 séries de 10-12 repetições
3. Remada Curvada: 4 séries de 8-10 repetições
4. Leg Press 45°: 3 séries de 10-12 repetições
5. Elevação Lateral (Halteres): 3 séries de 12-15 repetições
6. Prancha: 3 séries de 30-60 segundos

Descanso de 1-2 minutos entre as séries.

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

- Segunda-feira: Treino A
- Terça-feira: Treino B
- Quarta-feira: Descanso
- Quinta-feira: Treino A

- Sexta-feira: Treino B
- Sábado e Domingo: Descanso

É importante lembrar que, como iniciante, a progressão de cargas deve ser feita de forma gradual e a técnica dos exercícios deve ser priorizada. Sempre consulte um profissional de educação física para ajustar o treino conforme a evolução do aluno.