

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**
-

Passo a passo para a criação do plano de treino:

1. ****Avaliação inicial****: É importante começar com uma avaliação física completa para entender melhor a condição física atual do aluno, incluindo testes de flexibilidade, força, resistência e composição corporal.
2. ****Definição de objetivos claros****: O objetivo da aluna é resistência, o que significa que o foco do treino será em melhorar a resistência cardiovascular e muscular.
3. ****Consideração da idade e experiência****: Como a aluna é iniciante e tem 60 anos, é importante começar com exercícios de baixo impacto e intensidade moderada, progredindo gradualmente.
4. ****Atenção à composição corporal****: Com um percentual de gordura corporal de 32%, é importante incluir exercícios aeróbicos para ajudar na queima de gordura, juntamente com exercícios de resistência para fortalecer os músculos.
5. ****Segurança em primeiro lugar****: Sem lesões prévias, o foco será em garantir uma execução correta dos exercícios para evitar lesões.

Com base nessas informações, aqui está um exemplo de plano de treino de academia para a aluna:

****Treino de Resistência para Iniciantes - Feminino, 60 anos, Objetivo Resistência****

****Aquecimento****

- 5-10 minutos de caminhada leve na esteira ou bicicleta ergométrica

****Treino de Força:****

- 3 séries de 12-15 repetições de cada exercício
- Descanso de 1 minuto entre as séries

1. Agachamento com peso corporal
2. Flexão de braços (ou flexão de joelhos, se necessário)
3. Remada sentada na máquina
4. Abdução de quadril na máquina
5. Prancha abdominal (30 segundos a 1 minuto)

****Treino Aeróbico:****

- 20-30 minutos de cardio moderado (esteira, bicicleta ergométrica, elíptico)

****Alongamento:****

- 5-10 minutos de alongamento para todos os principais grupos musculares

****Observações:****

- Realize o treino de 2 a 3 vezes por semana, com pelo menos um dia de descanso entre os treinos.
- Aumente a intensidade e/ou carga dos exercícios gradualmente conforme a aluna ganha condicionamento físico.
- Mantenha-se hidratada durante o treino e respeite os limites do seu corpo.
- Considere a possibilidade de consultar um profissional de educação física para ajustes e acompanhamento periódico do plano de treino.