

# Treino do aluno: 1. Maria

---

- **Gênero: Feminino**
  - **Idade: 16**
  - **Experiência de treino: Iniciante**
  - **Altura: 160 cm**
  - **Peso: 50 Kg**
  - **Possui lesão? Não**
  - **Percentual de Gordura Corporal: 25 %**
  - **Objetivo: Resistencia**
- 

## PLANO DE TREINO

### Treino A

Exercícios: Agachamento Livre 3x15, Leg Press 3x15, Cadeira Extensora 3x15, Cadeira Flexora 3x15, Panturrilha no Leg Press 3x15, Prancha Abdominal 3x30s

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

### Treino B

Exercícios: Supino Reto com Halteres 3x12, Pulley Costas 3x12, Desenvolvimento com Halteres 3x12, Rosca Direta 3x12, Tríceps Pulley 3x12, Prancha Lateral 3x30s (cada lado)

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 10 a 15 em todos os exercícios.

### Treino C

Exercícios: Elevação Lateral 3x15, Elevação Frontal 3x15, Remada Baixa 3x15, Glúteos 4 Apoios 3x15 (cada perna), Abdominal Infra 3x15, Prancha 3x45s

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

## ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A, Dia 2: Repouso, Dia 3: Treino B, Dia 4: Repouso, Dia 5: Treino C, Dia 6:

Repouso, Dia 7: Repouso.