

# 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**
- 

## PLANO DE TREINO

### Treino A

#### Exercícios:

1. Caminhada na esteira - 10 minutos
2. Agachamento com a bola suíça - 3x15
3. Flexão de braço na parede - 3x12
4. Prancha frontal - 3x30 segundos
5. Elevação lateral com halteres leves - 3x12
6. Abdominais simples - 3x15

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries.

### Treino B

#### Exercícios:

1. Bike ergométrica - 15 minutos
2. Leg Press na máquina - 3x12
3. Rosca direta com elástico - 3x15
4. Prancha lateral - 3x20 segundos de cada lado
5. Remada sentada na máquina - 3x12
6. Flexão de quadril - 3x15

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries.

### Treino C

### Exercícios:

1. Esteira - 10 minutos de caminhada
2. Flexão de quadril em pé - 3x15
3. Abdutora na máquina - 3x12
4. Rosca inversa com elástico - 3x15
5. Prancha com elevação de perna - 3x12 de cada lado
6. Elevação frontal com halteres leves - 3x15

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries.

### 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 importante lembrar de adaptar a intensidade dos exercícios de acordo com a capacidade e condição física da aluna, respeitando sempre os limites e evitando qualquer desconforto ou dor durante a prática dos exercícios. Além disso, é recomendável realizar uma avaliação física e acompanhamento de um profissional de educação física para garantir que o plano de treino seja seguro e eficaz.