

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

Treino A - Membros Superiores

1. Supino Reto - 3x8-10
2. Barra Fixa - 3x8-10 (se necessário, utilize a banda elástica para assistência)
3. Desenvolvimento com Halteres - 3x10-12
4. Rosca Direta - 3x10-12
5. Tríceps Pulley - 3x10-12

Treino B - Membros Inferiores

1. Agachamento Livre - 3x8-10
2. Leg Press 45° - 3x10-12
3. Avanço com Halteres - 3x12-15
4. Panturrilha Sentado - 3x15-20

Treino C - Corpo Inteiro

1. Levantamento Terra - 3x5-8
2. Remada Curvada - 3x8-10
3. Flexão de Pernas - 3x10-12
4. Elevação Lateral - 3x12-15
5. Prancha - 3x30 segundos

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

Lembre-se de realizar um aquecimento adequado antes de cada treino e de respeitar os limites do seu corpo. A progressão de carga e a alimentação adequada são essenciais para alcançar seu objetivo de força. Consulte um profissional de Educação Física para ajustes e orientações específicas.