

# 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 para Academia - Resistência\*\***

**\*\*Observações Iniciais:\*\***

- Este plano de treino foi desenvolvido para uma aluna do sexo feminino, iniciante, com 16 anos de idade, 160 cm de altura, 50 kg, sem lesões prévias e com o objetivo de desenvolver resistência.
- Recomenda-se a realização de um aquecimento de 10 a 15 minutos antes de iniciar o treino, incluindo exercícios de mobilidade e ativação muscular.
- Os exercícios devem ser realizados com a técnica correta, respeitando os limites individuais de cada aluno.
- A progressão de carga e intensidade deve ser gradual ao longo do tempo.

**\*\*Treino de Musculação:\*\***

**\*\*Segunda, Quarta e Sexta-feira - Treino de Corpo Inteiro:\*\***

1. **\*\*Agachamento Livre:\*\***

- 3 séries de 12 repetições
- Descanso: 60 segundos

2. **\*\*Supino Inclinado com Halteres:\*\***

- 3 séries de 12 repetições
- Descanso: 60 segundos

3. **\*\*Puxada Frontal na Máquina:\*\***

- 3 séries de 12 repetições
- Descanso: 60 segundos

4. **\*\*Leg Press:\*\***

- 3 séries de 15 repetições
- Descanso: 60 segundos

5. **\*\*Rosca Direta com Barra:\*\***

- 3 séries de 12 repetições
- Descanso: 60 segundos

6. **\*\*Prancha Abdominal:\*\***

- 3 séries de 30 segundos
- Descanso: 30 segundos

**\*\*Cardio:\*\***

- **\*\*Terça e Quinta-feira:\*\***

- 20 minutos de corrida leve na esteira
- Intensidade: Moderada
- Incluir variações de inclinação e velocidade

**\*\*Alongamento:\*\***

- Realizar alongamentos após cada sessão de treino, focando nos principais grupos musculares trabalhados.

**\*\*Observações Finais:\*\***

- É importante manter uma alimentação balanceada e adequada para suportar o treinamento e promover a recuperação muscular.
- Descanso adequado entre os treinos é fundamental para a recuperação e progresso.
- Sempre que possível, contar com a supervisão de um profissional de Educação Física para garantir a execução correta dos exercícios e a segurança durante o treinamento.

Este plano de treino foi elaborado levando em consideração as informações fornecidas. Caso haja alguma restrição ou necessidade específica, recomenda-se a consulta a um profissional de Educação Física para ajustes personalizados.