

# 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**
- 

Passo a passo para criar um plano de treino de academia para uma aluna feminina de 16 anos, iniciante, com objetivo de resistência:

1. **\*\*Avaliação Inicial\*\***: Antes de iniciar qualquer programa de treinamento, é importante realizar uma avaliação física para determinar o nível de condicionamento atual da aluna. Isso pode incluir medição de peso, altura, percentual de gordura corporal, testes de resistência muscular, flexibilidade, entre outros.
2. **\*\*Definição de Objetivos\*\***: O objetivo da aluna é resistência, o que significa que o foco do treino será em melhorar a capacidade cardiovascular e a resistência muscular.
3. **\*\*Periodização do Treino\*\***: Para um iniciante, é recomendado começar com um programa de treinamento mais simples e progressivo, com aumento gradual de intensidade e volume ao longo do tempo.
4. **\*\*Divisão do Treino\*\***: Para este caso, sugiro uma divisão de treino em 3 a 4 dias por semana, alternando entre treino de membros inferiores, membros superiores, core e cardio.
5. **\*\*Exercícios\*\***: Os exercícios devem ser escolhidos de forma a trabalhar todos os principais grupos musculares, com ênfase em exercícios compostos que recrutam múltiplos músculos ao mesmo tempo.
6. **\*\*Volume e Intensidade\*\***: Para iniciantes, é recomendado começar com 2 a 3 séries de 12-15 repetições para cada exercício, com cargas leves a moderadas. A intensidade pode ser aumentada progressivamente conforme a aluna ganha condicionamento.
7. **\*\*Aquecimento e Alongamento\*\***: Antes de iniciar o treino, é importante realizar um aquecimento adequado para preparar o corpo para o exercício. Após o treino, o alongamento

ajuda na recuperação muscular e na prevenção de lesões.

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

**\*\*Segunda-feira - Membros Inferiores e Cardio:\*\***

1. Agachamento - 3x15
2. Avanço - 3x12 cada perna
3. Cadeira Extensora - 3x15
4. Panturrilha no Leg Press - 3x15
5. Esteira - 20 minutos (caminhada rápida)

**\*\*Quarta-feira - Membros Superiores e Core:\*\***

1. Flexão de Braço - 3x12
2. Rosca Direta - 3x15
3. Elevação Lateral - 3x12
4. Prancha - 3x30 segundos
5. Abdominal Crunch - 3x15

**\*\*Sexta-feira - Treino de Resistência Cardiovascular:\*\***

1. Esteira - 30 minutos (corrida leve)
2. Bike Ergométrica - 20 minutos (intensidade moderada)

É importante lembrar que a progressão do treino deve ser feita de forma gradual e sempre respeitando os limites e a individualidade da aluna. Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física durante a execução dos exercícios para garantir a segurança e eficácia do treinamento.