

Treino do aluno: 8. César

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 65**
 - **Experiência de treino: Intermediário**
 - **Altura: 170 cm**
 - **Peso: 75 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 28 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

Passo a passo para a criação de um plano de treino de resistência para um homem de 65 anos com experiência intermediária na academia:

1. Considerar a idade: Com a idade avançada, é importante focar em exercícios que promovam a saúde articular, fortalecimento muscular e resistência cardiovascular.
2. Avaliar a experiência de treino: Como o aluno possui experiência intermediária, é possível incluir uma variedade de exercícios e intensidades no plano de treino.
3. Levar em conta a altura, peso e percentual de gordura corporal: Essas informações são importantes para determinar a carga de trabalho adequada e ajustar os exercícios conforme necessário.
4. Objetivo de resistência: Para melhorar a resistência, o plano de treino deve incluir exercícios aeróbicos, circuitos de alta intensidade e treinamento de força com mais repetições e menos carga.

Com base nessas informações, aqui está um plano de treino de resistência para o aluno:

Treino A - Resistência Cardiovascular

- Esteira: 20 minutos de caminhada rápida ou corrida leve
- Bike Ergométrica: 15 minutos de pedalada moderada
- Remo: 10 minutos de remada em intensidade moderada
- Descanso ativo: 5 minutos de alongamento leve

Treino B - Treinamento de Força

- Agachamento: 3 séries de 15 repetições
- Flexão de braço: 3 séries de 12 repetições

- Puxada na polia: 3 séries de 12 repetições
- Elevação lateral: 3 séries de 15 repetições
- Abdominais: 3 séries de 20 repetições

Treino C - Circuito de Resistência

Realizar os seguintes exercícios em sequência, sem descanso entre eles:

- Jumping Jacks: 1 minuto
- Agachamento com salto: 1 minuto
- Flexão de braço: 1 minuto
- Prancha: 1 minuto
- Burpees: 1 minuto

Repetir o circuito 3 vezes, descansando 1 minuto entre cada circuito.

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 que antes de iniciar qualquer programa de treinamento, é fundamental consultar um profissional de educação física para garantir que o plano seja adequado às necessidades e capacidades individuais do aluno.