

# 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
- 

## Passo 1: Avaliação inicial

Antes de prescrever qualquer programa de treino, é importante realizar uma avaliação inicial para entender melhor as condições físicas e objetivos do aluno. Neste caso, considerando que o aluno é iniciante e não possui lesões, podemos pular essa etapa e passar diretamente para a elaboração do plano de treino.

## Passo 2: Definição de objetivos

O objetivo do aluno é ganhar força. Para isso, o treino deve ser focado em exercícios que estimulem o desenvolvimento da força muscular.

## Passo 3: Estrutura do treino

Para um iniciante em busca de ganho de força, é recomendado um treino que envolva exercícios compostos que recrutam múltiplos grupos musculares ao mesmo tempo. O treino deve ser estruturado de forma a trabalhar todos os principais grupos musculares do corpo.

## Passo 4: Periodização

Para garantir progresso e evitar estagnação, é importante incluir um sistema de periodização no treino. Neste caso, vamos adotar um treino em circuito, alternando entre exercícios de membros superiores e inferiores.

Com base nesses passos, segue um exemplo de plano de treino de academia para o aluno:

### **\*\*Segunda-feira: Treino A (Membros Superiores)\*\***

1. Supino reto: 3 séries de 10 repetições
2. Puxada na máquina: 3 séries de 10 repetições
3. Desenvolvimento com halteres: 3 séries de 12 repetições
4. Rosca direta: 3 séries de 12 repetições
5. Tríceps pulley: 3 séries de 12 repetições

**\*\*Quarta-feira: Treino B (Membros Inferiores)\*\***

1. Agachamento livre: 3 séries de 10 repetições
2. Leg press: 3 séries de 12 repetições
3. Cadeira extensora: 3 séries de 12 repetições
4. Panturrilha sentado: 3 séries de 15 repetições

**\*\*Sexta-feira: Treino A (Membros Superiores)\*\***

1. Barra fixa: 3 séries de 8 repetições
2. Desenvolvimento militar: 3 séries de 10 repetições
3. Remada curvada: 3 séries de 12 repetições
4. Rosca alternada: 3 séries de 12 repetições
5. Tríceps francês: 3 séries de 12 repetições

**\*\*Observações:\*\***

- Realizar um aquecimento de 5-10 minutos antes de cada treino.
- Descansar de 1 a 2 minutos entre as séries.
- Aumentar a carga progressivamente conforme a evolução.
- Manter uma alimentação adequada e descanso suficiente para favorecer a recuperação muscular.

Este é um exemplo básico de um plano de treino para um iniciante em busca de ganho de força. É importante lembrar que a individualização do treino é essencial, portanto, ajustes podem ser necessários conforme a resposta do aluno aos estímulos. Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física para garantir a execução correta dos exercícios e a segurança do aluno.