

Treino do aluno: 8. Cíç1/2sar

- Gĩç1/2nero: Masculino
 - Idade: 65
 - Experiĩç1/2ncia de treino: Intermediĩç1/2rio
 - Altura: 170 cm
 - Peso: 75 Kg
 - Possui lesĩç1/2o? Nĩç1/2o
 - Percentual de Gordura Corporal: 28 %
 - Objetivo: Resistencia
-

Com base nas informaiç1/2ĩç1/2es fornecidas, vou elaborar um plano de treino focado em resistĩç1/2ncia para o aluno masculino de 65 anos, com experiĩç1/2ncia intermediĩç1/2ria em treinamento. ĩç1/2 importante lembrar que a consulta a um profissional de educaiç1/2ĩç1/2o fiç1/2sica ĩç1/2 essencial para adaptar o treino ĩç1/2s necessidades individuais do aluno.

****Plano de Treino para Resistĩç1/2ncia:****

****Aquecimento:****

- 10 minutos de esteira ou bicicleta ergomĩç1/2trica em intensidade moderada.

****Treino de Forĩç1/2a:****

- Realizar 3 sĩç1/2ries de 12-15 repetiĩç1/2ĩç1/2es de cada exercĩç1/2cio, com intervalo de descanso de 60 segundos entre as sĩç1/2ries.

1. Agachamento Livre
2. Supino Reto
3. Puxada na Polia Alta
4. Desenvolvimento de Ombros com Halteres
5. Rosca Direta com Barra
6. Triç1/2ceps Pulley

****Treino de Resistĩç1/2ncia Cardiovascular:****

- Realizar 20-30 minutos de cardio apiç1/2s o treino de forĩç1/2a, alternando entre esteira, bicicleta ergomĩç1/2trica ou eliç1/2ptico.

****Alongamento:****

- Realizar alongamentos para todos os principais grupos musculares, mantendo cada posiĩç1/2ĩç1/2o por 20-30 segundos.

****Observações:****

- É importante manter a postura correta durante os exercícios e ajustar a carga de acordo com a capacidade do aluno.
- Incluir exercícios de fortalecimento do core para melhorar a estabilidade e prevenir lesões.
- Aumentar progressivamente a intensidade e carga dos exercícios conforme o aluno se adapta ao treino.
- Realizar avaliações periódicas para acompanhar a evolução do aluno e ajustar o plano de treino conforme necessário.

Este plano de treino é apenas um exemplo e pode ser ajustado de acordo com as necessidades e objetivos específicos do aluno. É fundamental que o aluno siga as orientações de um profissional de educação física para garantir a segurança e eficácia do treinamento.