

# Treino do aluno: Aluno 3

---

Como personal trainer, com base nos dados fornecidos do aluno (gênero feminino, 22 anos, experiência de treino avançado, altura 175 cm, sem lesões, porcentagem de gordura corporal de 13% e objetivo de força), eu criaria o seguinte plano de treino para ele:

## **\*\*Treino A - Membros Inferiores e Core\*\***

1. Agachamento Livre: 4x8-10
  2. Leg Press: 3x10-12
  3. Cadeira Extensora: 3x12-15
  4. Stiff: 3x10-12
  5. Elevação de Pelve: 4x15-20
  6. Prancha: 3x45 segundos
- Descanso de 60-90 segundos entre as séries.

## **\*\*Treino B - Membros Superiores\*\***

1. Supino Reto: 4x6-8
  2. Puxada na Polia: 4x8-10
  3. Desenvolvimento com Halteres: 3x10-12
  4. Rosca Direta: 3x10-12
  5. Tríceps Pulley: 3x12-15
  6. Elevação Lateral: 3x12-15
- Descanso de 60-90 segundos entre as séries.

## **\*\*Treino C - Corpo Completo\*\***

1. Levantamento Terra: 4x6-8
  2. Flexão de Pernas: 3x10-12
  3. Remada Curvada: 4x8-10
  4. Agachamento Frontal: 3x10-12
  5. Rosca Alternada: 3x12-15
  6. Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)
- Descanso de 60-90 segundos entre as séries.

## **\*\*Observações:\*\***

- Realize um aquecimento adequado antes de cada treino.
- Aumente progressivamente a carga e a intensidade dos exercícios conforme a evolução.
- Mantenha uma alimentação balanceada e adequada para seus objetivos de força.
- Descanse pelo menos um dia entre os treinos de força para permitir a recuperação muscular.

Este plano de treino foi elaborado considerando o objetivo de força do aluno e sua experiência avançada. Recomenda-se sempre a supervisão de um profissional qualificado durante a execução dos exercícios.