

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 para uma aluna feminina de 16 anos, iniciante, com objetivo de resistência:

1. ****Avaliação inicial****: É importante fazer uma avaliação inicial para conhecer melhor a aluna, verificar possíveis limitações, lesões anteriores e objetivos específicos.
2. ****Definição do objetivo****: O objetivo da aluna é resistência, o que significa que o foco do treino será em aumentar a resistência cardiovascular e muscular.
3. ****Seleção de exercícios****: Para um iniciante, é importante escolher exercícios que trabalhem o corpo de forma global, priorizando movimentos multiarticulares.
4. ****Volume e intensidade****: Iniciantes devem começar com um volume e intensidade moderados, aumentando progressivamente conforme a adaptação.
5. ****Periodização****: É importante planejar o treino de forma a permitir a progressão e evitar o platô. Uma periodização simples com aumento gradual da carga e/ou repetições pode ser eficaz.
6. ****Variedade****: Incluir variedade nos exercícios e na forma de treino ajuda a manter o interesse da aluna e estimular diferentes grupos musculares.
7. ****Aquecimento e alongamento****: Sempre inclua um aquecimento adequado antes do treino para preparar o corpo para o esforço e reduzir o risco de lesões. O alongamento no final do treino também é importante para melhorar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões musculares.

Plano de Treino:

****Treino A (Segunda-feira e Quinta-feira) - Treino de Resistência Cardiovascular****

- Esteira: 20 minutos de caminhada rápida
- Bike ergométrica: 15 minutos de pedalada moderada
- Elíptico: 10 minutos de treino intervalado (1 minuto moderado, 1 minuto intenso)
- Alongamentos: 5 minutos de alongamentos para membros inferiores e superiores

****Treino B (Terça-feira e Sexta-feira) - Treino de Resistência Muscular****

- Agachamento 3x12
- Flexão de braço 3x10
- Prancha abdominal 3x30 segundos
- Rosca direta (com halteres) 3x12
- Elevação lateral (com halteres) 3x12
- Abdominal crunch 3x15

****Treino C (Quarta-feira) - Descanso Ativo****

- Caminhada leve: 30 minutos
- Alongamentos: 10 minutos de alongamentos para o corpo todo

Lembrando que é importante adaptar o plano de treino de acordo com a resposta da aluna e sempre orientar corretamente sobre a execução dos exercícios. Além disso, é fundamental que a aluna mantenha uma alimentação saudável e equilibrada para alcançar seus objetivos de resistência.