

# 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**
- 

Com base nas informações fornecidas, vou elaborar um plano de treino para o seu aluno. Este plano de treino é voltado para o objetivo de ganho de força e é adequado para um iniciante. Recomenda-se sempre consultar um profissional de educação física antes de iniciar qualquer programa de treinamento.

## **\*\*Plano de Treino para Força - Iniciante\*\***

### **\*\*Aquecimento:\*\***

- 5-10 minutos de aquecimento cardiovascular (ex: esteira, bicicleta ergométrica)
- Alongamentos dinâmicos para preparar os músculos

### **\*\*Treino de Força:\*\***

#### **\*\*Segunda-feira (Peito e Tríceps):\*\***

1. Supino reto - 3 séries de 10 repetições
2. Crucifixo - 3 séries de 12 repetições
3. Pulley tríceps - 3 séries de 10 repetições
4. Tríceps testa - 3 séries de 12 repetições

#### **\*\*Terça-feira (Costas e Bíceps):\*\***

1. Puxada frontal - 3 séries de 10 repetições
2. Remada curvada - 3 séries de 12 repetições
3. Rosca direta - 3 séries de 10 repetições
4. Martelo - 3 séries de 12 repetições

#### **\*\*Quarta-feira (Descanso)\*\***

#### **\*\*Quinta-feira (Pernas):\*\***

1. Agachamento livre - 3 séries de 10 repetições
2. Leg press - 3 séries de 12 repetições
3. Cadeira extensora - 3 séries de 10 repetições
4. Flexora deitada - 3 séries de 12 repetições

**\*\*Sexta-feira (Ombros e Abdômen):\*\***

1. Desenvolvimento com halteres - 3 séries de 10 repetições
2. Elevação lateral - 3 séries de 12 repetições
3. Prancha - 3 séries de 30 segundos
4. Crunch - 3 séries de 15 repetições

**\*\*Sábado (Descanso):\*\***

**\*\*Domingo (Descanso):\*\***

**\*\*Observações:\*\***

- Realize cada exercício com boa técnica e controle.
- Descanse de 1 a 2 minutos entre as séries.
- Aumente progressivamente a carga conforme sentir que está ficando mais fácil completar as repetições.
- Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada para potencializar os resultados do treino de força.

Este é um plano básico e genérico. Recomenda-se que o aluno consulte um profissional de educação física para uma avaliação mais detalhada e personalizada.