

Treino do aluno: Aluno 4

Considerando os dados fornecidos, aqui está um exemplo de treino para academia para a aluna de 74 anos, iniciante, com objetivo de resistência. Este treino é dividido em 3 dias na semana (A, B, C).

****Dia A: Treino de Corpo Inteiro****

1. Agachamento - 3 séries de 12 repetições
 2. Supino Inclinado - 3 séries de 12 repetições
 3. Puxada na Máquina - 3 séries de 12 repetições
 4. Leg Press - 3 séries de 12 repetições
 5. Prancha - 3 séries de 30 segundos
- Tempo de descanso entre cada exercício: 60 segundos

****Dia B: Treino de Corpo Inteiro****

1. Elevação de Quadril - 3 séries de 12 repetições
 2. Desenvolvimento de Ombros - 3 séries de 12 repetições
 3. Remada Sentada - 3 séries de 12 repetições
 4. Cadeira Extensora - 3 séries de 12 repetições
 5. Prancha Lateral - 3 séries de 30 segundos (cada lado)
- Tempo de descanso entre cada exercício: 60 segundos

****Dia C: Treino de Corpo Inteiro****

1. Avanço - 3 séries de 12 repetições (cada perna)
 2. Rosca Direta - 3 séries de 12 repetições
 3. Abdução de Quadril - 3 séries de 12 repetições
 4. Flexão de Pernas - 3 séries de 12 repetições
 5. Prancha Frontal - 3 séries de 30 segundos
- Tempo de descanso entre cada exercício: 60 segundos

É importante lembrar que antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é recomendável consultar um médico e um profissional de educação física para garantir que o treino seja seguro e eficaz para a aluna. Além disso, ajustes podem ser feitos ao longo do tempo de acordo com a evolução e necessidades individuais.