

# Treino do aluno: Aluno 4

---

Claro! Vamos lá:

1. Considerando que a aluna é iniciante e pretende trabalhar resistência, é importante começar com exercícios básicos e progressivos para evitar lesões e permitir que ela se adapte ao treino.
2. Dado que a aluna irá à academia 3 vezes por semana, podemos dividir o treino em A - B - C.
3. Como a aluna não possui lesões e o foco é resistência, podemos incluir exercícios com pesos leves a moderados e foco em repetições.

Com base nesses pontos, podemos elaborar o seguinte plano de treino:

**\*\*Treino A (Dia 1):\*\***

1. Agachamento
2. Supino reto
3. Remada sentada
4. Desenvolvimento de ombros
5. Abdominais

Tempo de descanso entre cada execução: 1-2 minutos

**\*\*Treino B (Dia 2):\*\***

1. Levantamento terra
2. Pulldown na polia
3. Leg press
4. Rosca direta
5. Prancha

Tempo de descanso entre cada execução: 1-2 minutos

**\*\*Treino C (Dia 3):\*\***

1. Avanço
2. Elevação lateral de ombros
3. Puxada frontal
4. Tríceps testa
5. Prancha lateral

Tempo de descanso entre cada execução: 1-2 minutos

Esse plano de treino foi elaborado levando em consideração os dados fornecidos e o objetivo da aluna. É importante lembrar que a progressão dos exercícios e cargas deve ser feita de forma gradual e sempre respeitando os limites e capacidades individuais.