

Treino do aluno: Aluno 4

Claro! Vamos criar um plano de treino para a aluna com base nas informações fornecidas:

1. Considerando que a aluna é iniciante e tem 74 anos, é importante começar com exercícios de baixo impacto e intensidade moderada para evitar lesões e permitir uma adaptação gradual ao treinamento.
2. Como o objetivo é resistência, o treino deve incluir exercícios que visam melhorar a resistência muscular e cardiovascular.
3. Dado que a aluna não possui lesões, podemos incluir uma variedade de exercícios para trabalhar diferentes grupos musculares.

Com base nessas informações, o plano de treino pode ser o seguinte:

****Treino A (2x por semana):****

- Agachamento
- Flexão de braço
- Prancha
- Caminhada na esteira
- Descanso entre cada exercício: 60 segundos

****Treino B (2x por semana):****

- Levantamento de peso (com halteres leves)
- Remada sentada
- Abdominais
- Bike ergométrica
- Descanso entre cada exercício: 60 segundos

****Treino C (1x por semana):****

- Alongamento
- Caminhada leve
- Yoga ou Pilates
- Descanso entre cada exercício: 60 segundos

Este plano de treino foi elaborado levando em consideração a idade, nível de experiência e objetivo da aluna. É importante lembrar que a supervisão de um profissional qualificado é essencial para garantir a segurança e eficácia do treinamento.