

Treino do aluno: Aluno 3

Aqui está um plano de treino para o aluno com base nos dados fornecidos:

****Treino A - Segunda-feira****

1. Agachamento Livre - 4 séries x 8 repetições
 2. Leg Press - 4 séries x 10 repetições
 3. Cadeira Extensora - 3 séries x 12 repetições
 4. Elevação Pélvica - 3 séries até a falha
 5. Panturrilha Sentado - 4 séries x 15 repetições
 6. Rosca Direta - 3 séries x 10 repetições
 7. Tríceps Pulley - 3 séries x 12 repetições
- Tempo de descanso: 60-90 segundos entre as séries

****Treino B - Quarta-feira****

1. Supino Reto - 4 séries x 6-8 repetições
 2. Crucifixo Inclinado - 3 séries x 10 repetições
 3. Desenvolvimento com Halteres - 4 séries x 8 repetições
 4. Remada Curvada - 4 séries x 10 repetições
 5. Elevação Lateral - 3 séries x 12 repetições
 6. Abdominais: Prancha - 3 séries x 60 segundos
- Tempo de descanso: 60-90 segundos entre as séries

****Treino C - Sexta-feira****

1. Puxada Alta - 4 séries x 8 repetições
 2. Remada Unilateral - 3 séries x 10 repetições
 3. Mesa Flexora - 3 séries x 12 repetições
 4. Agachamento Hack - 4 séries x 10 repetições
 5. Elevação de Gêmeos - 4 séries x 15 repetições
 6. Rosca Scott - 3 séries x 10 repetições
 7. Tríceps Testa - 3 séries x 12 repetições
- Tempo de descanso: 60-90 segundos entre as séries

Lembrando que é importante sempre realizar um aquecimento adequado antes do treino e respeitar os limites do corpo, ajustando a carga e intensidade conforme necessário. Além disso, a alimentação e descanso adequados são fundamentais para alcançar os objetivos de força. Caso o aluno sinta algum desconforto durante os exercícios, é importante interromper e procurar orientação de um profissional de saúde.