

Treino do aluno: 5. Paulo

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 45**
 - **Experiência de treino: Avançado**
 - **Altura: 175 cm**
 - **Peso: 100 Kg**
 - **Possui lesão? Sim, Joelho esquerdo**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 26 %**
 - **Objetivo: Força**
-

Como o aluno possui uma lesão no joelho esquerdo, o plano de treino será adaptado para evitar exercícios que possam agravar a lesão e focar mais em fortalecer a musculatura ao redor do joelho. Aqui está um plano de treino adaptado para o seu aluno:

PLANO DE TREINO

Treino A

Exercícios: Agachamento Smith (com barra guiada) 4x, Leg Press 45° 4x, Extensora 4x, Flexora 4x, Panturrilha Sentado (Máquina) 3x, Abdução de Quadril (Máquina) 3x
Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 6 a 8 em todos os exercícios.

Treino B

Exercícios: Supino Inclinado (Barra ou Smith) 4x, Desenvolvimento de Ombros (Máquina) 4x, Pull Down (Puxada) 4x, Rosca Direta (Halter) 4x, Tríceps Pulley (Pronado) 4x, Rosca Punho (Barra) 3x
Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 6 a 8 em todos os exercícios.

Treino C

Exercícios: Levantamento Terra (com barra ou halteres) 4x, Cadência (Prancha Abdominal) 4x, Elevação Lateral (Halter) 4x, Elevação Frontal (Halter) 4x, Encolhimento de Ombros (Barra ou Halter) 4x
Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 6 a 8 em todos os exercícios.

Treino D

Exercícios: Remada Cavalinho (Puxada Baixa) 4x, Rosca Martelo (Halter) 4x, Tríceps Testa (Barra) 4x, Rosca Invertida (Barra) 4x, Rosca Punho (Halter) 3x
Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 6 a 8 em todos os exercícios.

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6: Descanso

Dia 7: Treino D

É importante que o aluno siga as orientações do seu médico em relação à lesão no joelho e que tenha a supervisão de um profissional de Educação Física durante os treinos para garantir a segurança e eficácia do programa de treinamento.