

Treino do aluno: 2. João

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 25**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 175 cm**
 - **Peso: 80 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 18 %**
 - **Objetivo: Força**
-

Com base nas informações fornecidas, vou criar um plano de treino de força para o aluno masculino de 25 anos, iniciante, com 175 cm de altura, 80 kg, sem lesões e com um percentual de gordura corporal de 18%. Este plano de treino será focado em desenvolver a força muscular de forma progressiva. Recomenda-se sempre a supervisão de um profissional durante a execução dos exercícios para garantir a correta técnica e evitar lesões.

****Plano de Treino de Força para Academia:****

****Aquecimento:****

- 5-10 minutos de cardio leve (esteira, bicicleta ergométrica, elíptico)
- Alongamentos dinâmicos para preparar os músculos para o treino

****Treino de Força:****

****Segunda-feira - Treino de Membros Superiores:****

1. Supino Reto - 3 séries de 10 repetições
2. Puxada na Barra Fixa - 3 séries de 10 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 12 repetições
4. Rosca Direta - 3 séries de 12 repetições
5. Tríceps Corda - 3 séries de 12 repetições

****Terça-feira - Descanso ou Cardio Leve****

****Quarta-feira - Treino de Membros Inferiores:****

1. Agachamento Livre - 3 séries de 10 repetições
2. Leg Press - 3 séries de 12 repetições
3. Cadeira Extensora - 3 séries de 12 repetições
4. Panturrilha Sentado - 3 séries de 15 repetições

****Quinta-feira - Descanso ou Cardio Leve****

****Sexta-feira - Treino de Membros Superiores:****

1. Barra Fixa - 3 séries de 10 repetições
2. Desenvolvimento Militar - 3 séries de 12 repetições
3. Crucifixo Inverso - 3 séries de 12 repetições
4. Rosca Martelo - 3 séries de 12 repetições
5. Tríceps Francês - 3 séries de 12 repetições

****Sábado - Descanso ou Cardio Leve****

****Domingo - Descanso****

****Observações:****

- Realize cada exercício com uma carga que permita completar as repetições de forma correta, mantendo a técnica adequada.
- Descanse de 60 a 90 segundos entre as séries.
- Aumente a carga progressivamente conforme sentir que está ficando mais fácil completar as repetições.
- Mantenha uma alimentação balanceada e adequada para suportar o treinamento de força.

Este plano de treino de força é apenas um exemplo e pode ser ajustado de acordo com a evolução do aluno e com a orientação de um profissional de educação física. É importante respeitar os limites do corpo e sempre priorizar a segurança durante os treinos.