

Treino do aluno: 1. Maria

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 16**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 160 cm**
 - **Peso: 50 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 25 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

PLANO DE TREINO

Treino A - Membros Inferiores

- Agachamento Livre: 3x12
- Leg Press: 3x15
- Cadeira Extensora: 3x12
- Cadeira Flexora: 3x15
- Panturrilha no Leg Press: 3x20
- Abdominais: 3x15

Treino B - Membros Superiores

- Supino Inclinado com Halteres: 3x12
- Rosca Direta: 3x15
- Tríceps Pulley: 3x12
- Elevação Lateral: 3x15
- Remada Curvada: 3x12
- Prancha: 3x30 segundos

Treino C - Corpo Inteiro

- Burpees: 3x10
- Flexão de Braço: 3x12
- Agachamento Sumô: 3x15
- Remada Baixa: 3x12
- Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)
- Abdominais Infra: 3x15

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Realizar os treinos em dias alternados, por exemplo: A-B-C-A-B-C, com um dia de descanso entre cada ciclo.

IMPORTANTE: É fundamental realizar um aquecimento antes de cada treino e alongamento ao final para prevenir lesões. Além disso, manter uma alimentação balanceada e hidratação adequada para potencializar os resultados.

Lembre-se de que a progressão nos treinos deve ser gradual, respeitando os limites do corpo e buscando sempre a orientação de um profissional qualificado.