

Treino do aluno: Aluno 1

Claro! Vamos lá:

1. Considerando que a aluna é iniciante e possui uma lesão no joelho, é importante focar em exercícios que fortaleçam a região sem causar impacto excessivo.
2. Como o objetivo é resistência, o treino deve incluir exercícios que visem melhorar a resistência muscular e cardiovascular.
3. Levando em conta a idade da aluna, é importante incluir exercícios que ajudem a manter a saúde óssea e muscular.

Com base nesses pontos, o plano de treino pode ser o seguinte:

****Treino A (3 vezes por semana):****

1. Agachamento
2. Leg Press
3. Cadeira extensora
4. Cadeira flexora
5. Abdução de quadril
6. Adutor de quadril
7. Esteira (caminhada leve)

Tempo de descanso entre cada execução: 60 segundos

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

1. Supino reto
2. Pulley costas
3. Desenvolvimento de ombros
4. Rosca direta
5. Tríceps corda
6. Bike ergométrica (intensidade moderada)

Tempo de descanso entre cada execução: 60 segundos

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

1. Prancha
2. Prancha lateral
3. Prancha invertida
4. Prancha abdominal
5. Prancha isométrica
6. Prancha dinâmica
7. Esteira (corrida leve)

Tempo de descanso entre cada execução: 60 segundos

Essa seria uma sugestão de plano de treino com base nas características da aluna. Sempre é importante adaptar o treino de acordo com a resposta do aluno e com a orientação de um profissional qualificado.