

Treino do aluno: Aluno 3

Treino A - Bíceps, Tríceps

Exercícios: Rosca Direta (Barra) 4x, Tríceps Pulley (Pronado) 4x, Rosca Alternada (Halteres) 4x, Tríceps Testa (Barra) 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino B - Ombro, Abdômen

Exercícios: Desenvolvimento (Barra) 4x, Elevação Lateral (Halteres) 4x, Elevação Frontal (Halteres) 4x, Prancha 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino C - Pernas

Exercícios: Agachamento Livre 4x, Leg Press 45° 4x, Cadeira Extensora 4x, Cadeira Flexora 4x

Descanso: 2-3 minutos entre as séries

Repetições: 12-16

Treino D - Costas, Abdômen

Exercícios: Barra Fixa 4x, Remada Curvada (Barra) 4x, Prancha Lateral 3x, Prancha 3x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino E - Peito, Antebraço

Exercícios: Supino Reto (Barra) 4x, Crucifixo (Halteres) 4x, Rosca Inversa (Barra) 4x, Extensão de Punho (Barra) 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Treino F - Pernas, Abdômen

Exercícios: Afundo 4x, Stiff 4x, Prancha 3x, Oblíquos 3x

Descanso: 2-3 minutos entre as séries

Repetições: 12-16

Lembrando que é importante ajustar a carga e a intensidade dos exercícios de acordo com a capacidade e progresso do aluno. É recomendado também a supervisão de um profissional durante a execução dos exercícios para garantir a correta técnica e prevenir lesões.