

# Treino do aluno: Aluno 3

---

## Treino A - Bíceps, Tríceps

Exercícios: Rosca Direta 4x, Tríceps Pulley 4x, Rosca Alternada 4x, Tríceps Testa 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

## Treino B - Ombro, Abdômen

Exercícios: Desenvolvimento com Halteres 4x, Elevação Lateral 4x, Prancha 2x, Elevação Frontal 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

## Treino C - Pernas

Exercícios: Agachamento Livre 4x, Cadeira Extensora 4x, Mesa Flexora 4x, Elevação Pélvica 3x

Descanso: 2-3 minutos entre as séries

Repetições: 12-16

## Treino D - Panturrilha, Trapézio, Abdômen

Exercícios: Gêmeos Sentado 5x, Encolhimento de Ombros 4x, Prancha 2x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

## Treino E - Costas, Antebraço

Exercícios: Puxada Vertical 4x, Remada Curvada 4x, Rosca Inversa 4x, Extensão de Punho 4x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

## Treino F - Peito, Abdômen

Exercícios: Supino Reto 4x, Crucifixo 4x, Supino Inclinado 4x, Prancha 2x

Descanso: 1-2 minutos entre as séries

Repetições: 8-12

Este é um exemplo de um plano de treino baseado nos dados fornecidos. Lembre-se de adaptar os pesos e intensidade de acordo com a capacidade e progresso do aluno. Sempre é importante consultar um profissional de educação física para a prescrição correta de um programa de treinamento.