

Treino do aluno: Aluno 1

Considerando os dados fornecidos, abaixo está um exemplo de treino de resistência para a aluna de 35 anos, iniciante, com cirurgia no ligamento do joelho e objetivo de resistência. Este treino é dividido em A e B, para ser realizado em dias alternados. Recomenda-se sempre a supervisão de um profissional de educação física durante a execução dos exercícios.

****Treino A:****

1. Agachamento - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Leg Press - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Cadeira Extensora - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
4. Abdução de Quadril - 3 séries de 15 repetições - Descanso: 45 segundos
5. Panturrilha Sentada - 3 séries de 15 repetições - Descanso: 45 segundos

****Treino B:****

1. Supino Reto - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
2. Puxada na Polia - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 12 repetições - Descanso: 60 segundos
4. Rosca Direta - 3 séries de 15 repetições - Descanso: 45 segundos
5. Prancha Abdominal - 3 séries de 30 segundos - Descanso: 45 segundos

É importante que a aluna realize um aquecimento adequado antes de iniciar o treino e alongamento no final para evitar lesões. Além disso, é fundamental respeitar os limites do corpo e, se necessário, adaptar os exercícios de acordo com a lesão no joelho.