

# Treino do aluno: Aluno 1

---

Considerando os dados fornecidos, vou criar um programa de treino para a aluna com base em seu objetivo de resistência e sua experiência como iniciante, levando em consideração a cirurgia de ligamento no joelho. Recomendo que ela consulte um médico ou fisioterapeuta antes de iniciar qualquer programa de exercícios para garantir que esteja apta a realizá-los.

**\*\*Treino para Academia:\*\***

**\*\*Treino A (2x por semana):\*\***

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

**\*\*Treino B (3x por semana):\*\***

1. Esteira (caminhada ou corrida leve) - 20 minutos - Intensidade moderada
2. Bicicleta Ergométrica - 15 minutos - Intensidade moderada
3. Prancha - 3 séries de 30 segundos - Descanso: 30 segundos
4. Elevação de Quadril - 3 séries de 15 repetições - Descanso: 45 segundos

**\*\*Observações:\*\***

- Antes de cada treino, é importante realizar um aquecimento de 5-10 minutos, incluindo alongamentos suaves.
- Durante os exercícios de perna, é fundamental manter a postura correta e evitar sobrecarregar o joelho operado.
- Para a resistência, é importante manter um ritmo constante e controlado nos exercícios aeróbicos.
- Após cada treino, é recomendado fazer um alongamento para ajudar na recuperação muscular e prevenir lesões.

Este programa de treino é apenas um exemplo e pode ser ajustado de acordo com a evolução e necessidades da aluna. É fundamental que ela se sinta confortável e segura ao realizar os exercícios. Lembre-se sempre de respeitar os limites do corpo e consultar um profissional de educação física para orientações personalizadas.