

Treino do aluno: 1. Maria

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 16**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 160 cm**
 - **Peso: 50 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 25 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

PLANO DE TREINO

Treino A - Membros Inferiores

- Agachamento Livre: 3x12
- Leg Press: 3x15
- Cadeira Extensora: 3x12
- Cadeira Flexora: 3x15
- Panturrilha no Leg Press: 3x20
- Abdominal Infra: 3x15

Treino B - Membros Superiores

- Supino Reto com Barra: 3x12
- Rosca Direta com Halteres: 3x15
- Tríceps Pulley: 3x12
- Elevação Lateral com Halteres: 3x15
- Remada Curvada: 3x12
- Prancha: 3x30 segundos

Treino C - Corpo Inteiro

- Agachamento Sumô: 3x12
- Puxada Alta: 3x15
- Desenvolvimento com Halteres: 3x12
- Elevação Frontal com Halteres: 3x15
- Glúteos 4 apoios: 3x12 (cada perna)
- Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 10 a 15 em todos os exercícios.

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

É importante lembrar que, como o aluno é iniciante e jovem, é fundamental realizar os exercícios com a técnica correta, começando com cargas leves e aumentando gradualmente conforme a evolução. Além disso, é recomendável a supervisão de um profissional de educação física durante os treinos para garantir a segurança e eficácia dos exercícios.