

Treino do aluno: 5. Paulo

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 45**
 - **Experiência de treino: Avançado**
 - **Altura: 175 cm**
 - **Peso: 100 Kg**
 - **Possui lesão? Sim, Joelho esquerdo**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 26 %**
 - **Objetivo: Força**
-

Passo 1: Considerando que o aluno possui experiência avançada em treinamento, vamos focar em um programa de treino avançado, porém adaptado devido à lesão no joelho esquerdo.

Passo 2: Como o objetivo é desenvolver a força, o treino será estruturado com foco em exercícios compostos que recrutam vários grupos musculares ao mesmo tempo, promovendo ganhos de força de forma eficiente.

Passo 3: Devido à lesão no joelho esquerdo, devemos evitar exercícios que coloquem muita pressão sobre a articulação do joelho. Portanto, devemos evitar exercícios como agachamentos profundos e afundos.

Passo 4: É importante incluir um aquecimento adequado antes do treino para preparar o corpo para o esforço físico e reduzir o risco de lesões.

Passo 5: O treino deve ser periodizado, alternando entre fases de carga e descarga para promover a progressão e evitar o platô de resultados.

Com base nessas considerações, segue um plano de treino de academia para o aluno:

****SEGUNDA-FEIRA - TREINO DE MEMBROS SUPERIORES****

1. Supino reto - 4 séries de 8-10 repetições
2. Puxada na polia alta - 4 séries de 8-10 repetições
3. Desenvolvimento militar - 3 séries de 10-12 repetições
4. Rosca direta - 3 séries de 10-12 repetições
5. Tríceps pulley - 3 séries de 10-12 repetições
6. Prancha - 3 séries de 30 segundos

****TERÇA-FEIRA - DESCANSO OU CARDIO LEVE (Caminhada, bicicleta, natação)****

****QUARTA-FEIRA - TREINO DE MEMBROS INFERIORES (COM ADAPTAÇÕES DEVIDO À LESÃO NO JOELHO ESQUERDO)****

1. Leg press - 4 séries de 10-12 repetições
2. Mesa flexora - 3 séries de 12-15 repetições
3. Cadeira extensora - 3 séries de 12-15 repetições
4. Panturrilha sentado - 4 séries de 15-20 repetições
5. Abdução de quadril - 3 séries de 15-20 repetições
6. Prancha lateral - 3 séries de 30 segundos de cada lado

****QUINTA-FEIRA - DESCANSO OU CARDIO LEVE****

****SEXTA-FEIRA - TREINO DE CORPO INTEIRO****

1. Levantamento terra - 4 séries de 6-8 repetições
2. Remada curvada - 3 séries de 8-10 repetições
3. Supino inclinado - 3 séries de 8-10 repetições
4. Rosca alternada - 3 séries de 10-12 repetições
5. Tríceps francês - 3 séries de 10-12 repetições
6. Prancha - 3 séries de 30 segundos

****SÁBADO E DOMINGO - DESCANSO OU ATIVIDADES DE LAZER****

Este plano de treino visa desenvolver a força de forma equilibrada, respeitando a lesão no joelho esquerdo do aluno. Lembre-se de ajustar a carga e intensidade dos exercícios de acordo com a capacidade e resposta do aluno, sempre respeitando os limites do corpo. É importante também manter uma dieta adequada e descanso suficiente para otimizar os resultados do treinamento. Recomenda-se a supervisão de um profissional qualificado durante a execução dos exercícios.