

Treino do aluno: 6. Bruna

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 60**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 160 cm**
 - **Peso: 70 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 32 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

Passo a passo para criar um plano de treino para uma mulher de 60 anos, iniciante, com objetivo de resistência:

1. Considerar a idade e a experiência de treino: Como a aluna é iniciante e tem 60 anos, é importante começar com exercícios mais leves e progressivamente aumentar a intensidade e carga ao longo do tempo para evitar lesões e permitir que o corpo se adapte ao treinamento.
2. Objetivo de resistência: Para melhorar a resistência, o foco do treino deve ser em exercícios que visam aumentar a capacidade cardiovascular e a resistência muscular. Isso pode ser alcançado através de circuitos de alta repetição e baixa carga, bem como exercícios aeróbicos.
3. Considerar a composição corporal: Com um percentual de gordura corporal de 32%, é importante incluir exercícios que ajudem a queimar gordura e aumentar a massa magra. Isso pode ser feito através de treinos aeróbicos e exercícios de resistência.

Com base nessas informações, aqui está um exemplo de plano de treino para a aluna:

Treino A - Circuito de Resistência

- 10 minutos de aquecimento (caminhada leve na esteira ou bicicleta ergométrica)
- Agachamento Bodyweight: 3 séries de 15 repetições
- Flexão de braço modificada (joelhos apoiados): 3 séries de 12 repetições
- Abdominais: 3 séries de 15 repetições
- Esteira: 15 minutos de caminhada rápida ou corrida leve
- Descanso de 1 minuto entre os exercícios

Treino B - Treino Aeróbico

- 10 minutos de aquecimento (bicicleta ergométrica ou elíptico)

- Step Aeróbico: 3 séries de 10 minutos cada
- Polichinelo: 3 séries de 1 minuto
- Prancha: 3 séries de 30 segundos
- Alongamento: 10 minutos de alongamento para finalizar o treino

Organização Semanal:

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino A

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

É importante lembrar que esse é apenas um exemplo de plano de treino e é recomendado que a aluna seja acompanhada por um profissional de educação física para ajustar o treino de acordo com suas necessidades e progresso. Além disso, é fundamental que a aluna mantenha uma alimentação saudável e equilibrada para alcançar seus objetivos de resistência e composição corporal.