

Treino do aluno: Aluno 1

Claro! Vamos criar um plano de treino considerando as características do aluno:

Passo 1: Determinar a frequência semanal de treino

Considerando a disponibilidade do aluno e seu objetivo de resistência, vamos optar por um treino de 4 dias por semana.

Passo 2: Escolher os exercícios adequados

Dado que o aluno é iniciante e possui uma lesão no joelho, devemos selecionar exercícios que sejam seguros e eficazes para sua condição. Vamos focar em exercícios que trabalhem o corpo inteiro e que não coloquem demasiada pressão sobre o joelho.

Passo 3: Definir o tempo de descanso

Para promover resistência e condicionamento cardiovascular, vamos manter o tempo de descanso entre as séries curto, em torno de 30-60 segundos.

Com base nesses passos, o plano de treino para o aluno ficaria da seguinte forma:

****Treino A (Dia 1 e Dia 3)****

1. Agachamento
2. Flexão de braço
3. Prancha
4. Rosca direta

Tempo de descanso: 30-60 segundos entre cada exercício

****Treino B (Dia 2 e Dia 4)****

1. Levantamento terra
2. Supino reto
3. Prancha lateral
4. Elevação lateral

Tempo de descanso: 30-60 segundos entre cada exercício

Essa seria uma sugestão de plano de treino para o aluno com base nas suas características e objetivos.