

Treino do aluno: 2. João

- **Gênero:** Masculino
 - **Idade:** 25
 - **Experiência de treino:** Iniciante
 - **Altura:** 175 cm
 - **Peso:** 80 Kg
 - **Possui lesão?** Não
 - **Percentual de Gordura Corporal:** 18 %
 - **Objetivo:** Força
-

PLANO DE TREINO

Considerando o objetivo de força do aluno, o treino será focado em exercícios compostos que recrutam múltiplos grupos musculares e estimulam o desenvolvimento da força de forma geral.

Treino A - Parte Superior

1. Supino Reto - 3x8-10
2. Barra Fixa ou Puxada Frontal - 3x8-10
3. Desenvolvimento com Halteres - 3x8-10
4. Rosca Direta - 3x10-12
5. Tríceps Pulley - 3x10-12

Treino B - Parte Inferior

1. Agachamento Livre - 3x8-10
2. Levantamento Terra - 3x6-8
3. Leg Press - 3x10-12
4. Panturrilha em Pé - 3x12-15
5. Abdominais - 3x15-20

Descanso de 1-2 minutos entre as séries. Realize os treinos A e B em dias alternados, por exemplo, segunda-feira treino A, quarta-feira treino B, sexta-feira treino A, etc.

É importante focar na execução correta dos exercícios, controlar a carga de acordo com a capacidade do aluno e progredir gradualmente. Além disso, é fundamental manter uma alimentação adequada para suportar o treinamento de força e favorecer o ganho de massa muscular.

Lembre-se de que, como o aluno é iniciante, é essencial começar com cargas mais leves e ir aumentando progressivamente conforme a adaptação do corpo. Sempre respeite os limites e escute o feedback do aluno para ajustar o treino conforme necessário.