

Treino do aluno: Aluno 3

Com base nos dados fornecidos, vou criar um treino de musculação para a aluna com foco em força. Como a aluna tem experiência avançada, o treino terá uma intensidade maior.

****Treino A (segunda-feira):****

1. Agachamento Livre - 4 séries de 6-8 repetições
2. Levantamento Terra - 4 séries de 6-8 repetições
3. Desenvolvimento com Halteres - 3 séries de 8-10 repetições
4. Puxada na Barra Fixa - 3 séries de 8-10 repetições

Descanso entre as séries: 2-3 minutos

****Treino B (quarta-feira):****

1. Supino Reto - 4 séries de 6-8 repetições
2. Remada Curvada - 4 séries de 6-8 repetições
3. Leg Press - 3 séries de 8-10 repetições
4. Rosca Direta - 3 séries de 8-10 repetições

Descanso entre as séries: 2-3 minutos

****Treino C (sexta-feira):****

1. Agachamento Frontal - 4 séries de 6-8 repetições
2. Terra Sumô - 4 séries de 6-8 repetições
3. Crucifixo Inclinado - 3 séries de 8-10 repetições
4. Elevação Lateral - 3 séries de 8-10 repetições

Descanso entre as séries: 2-3 minutos

É importante lembrar a aluna de realizar um aquecimento adequado antes de cada treino e de se alongar no final para evitar lesões. Também é recomendado manter uma alimentação balanceada e descansar adequadamente para permitir a recuperação muscular. Este treino foi elaborado com base nos objetivos da aluna e em sua experiência avançada, mas é sempre importante ajustar de acordo com a resposta do corpo dela aos exercícios.