

Treino do aluno: Aluno 1

Com base nos dados fornecidos, aqui está um plano de treino para o aluno:

****Treino A - Segunda-feira****

1. Agachamento com Smith Machine - 3x12
 2. Leg Press - 3x15
 3. Cadeira Extensora - 3x12
 4. Cadeira Flexora - 3x15
 5. Elevação de Quadril - 3x20
 6. Panturrilha Sentado - 3x20
- Descanso: 60 segundos entre as séries

****Treino B - Quarta-feira****

1. Supino Inclinado - 3x12
 2. Crucifixo - 3x15
 3. Pulldown - 3x12
 4. Remada Sentada - 3x15
 5. Rosca Direta - 3x12
 6. Tríceps Pulley - 3x15
- Descanso: 60 segundos entre as séries

****Treino C - Sexta-feira****

1. Stiff - 3x12
 2. Leg Press 45° - 3x15
 3. Agachamento Livre - 3x12
 4. Cadeira Abductora - 3x15
 5. Panturrilha em Pé - 3x20
 6. Prancha - 3x30 segundos
- Descanso: 60 segundos entre as séries

É importante lembrar que, devido à cirurgia no ligamento do joelho, é fundamental que o aluno execute os exercícios com cautela, evitando impactos e movimentos que possam sobrecarregar a articulação. Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física durante a execução do treino.