

Treino do aluno: Aluno 4

Treino A - Membros Superiores

- Rosca Martelo (Halteres) 3x12
- Tríceps Pulley (Pronado) 3x12
- Rosca Alternada (Halteres) 3x12
- Tríceps Testa (Barra) 3x12

Descanso: 1-2 minutos entre os exercícios

Treino B - Membros Inferiores

- Leg Press 3x15
- Cadeira Extensora 3x15
- Cadeira Flexora 3x15
- Elevação de Panturrilha em Pé 3x15

Descanso: 2-3 minutos entre os exercícios

Treino C - Core e Equilíbrio

- Prancha 3x30 segundos
- Abdominal Infra 3x15
- Prancha Lateral 3x30 segundos (cada lado)
- Superman 3x15

Descanso: 1-2 minutos entre os exercícios

Observações:

- Realizar os treinos 3 vezes por semana, alternando os dias de descanso entre eles.
- Sempre realizar um aquecimento de 5-10 minutos antes dos treinos.
- Adaptar os exercícios conforme a capacidade e conforto do aluno, respeitando suas limitações e objetivos.
- Aumentar progressivamente a carga e intensidade dos exercícios conforme o aluno ganha resistência e condicionamento físico.

Este plano de treino foi elaborado considerando a idade, experiência e objetivo do aluno. Sempre é recomendável a orientação de um profissional qualificado para acompanhar e ajustar o treinamento de acordo com as necessidades individuais.