

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**
-

Passo a passo para a criação de um plano de treino para um aluno iniciante com objetivo de força:

1. ****Avaliação inicial****: Antes de iniciar o treinamento, é importante realizar uma avaliação física para identificar o nível de condicionamento físico, possíveis restrições e objetivos específicos do aluno.
2. ****Definição de objetivos****: Como o objetivo é ganhar força, o treino deve ser focado em exercícios que estimulem o desenvolvimento da força muscular.
3. ****Seleção de exercícios****: Escolha exercícios que recrutem grandes grupos musculares e que sejam adequados para iniciantes, como agachamentos, supino, levantamento terra, barra fixa, entre outros.
4. ****Progressão de carga****: Inicialmente, o foco deve ser na execução correta dos movimentos e na adaptação do corpo aos estímulos. A progressão de carga deve ser gradual e acompanhada de perto para evitar lesões.
5. ****Periodização do treino****: Divida o treino em diferentes fases, alternando intensidade, volume e descanso para promover o desenvolvimento da força de forma eficaz.
6. ****Aquecimento e alongamento****: Antes do treino, é importante realizar um aquecimento para preparar o corpo para o esforço físico e, após o treino, fazer alongamentos para ajudar na recuperação muscular.

Com base nesses passos, segue um exemplo de plano de treino para o aluno:

****Treino de Força para Iniciantes****

****Dia 1 - Treino de Membros Inferiores****

- Agachamento Livre: 3x12
- Leg Press: 3x12
- Cadeira Extensora: 3x15
- Panturrilha no Leg Press: 3x15
- Abdominais: 3x15

****Dia 2 - Treino de Membros Superiores****

- Supino Reto: 3x12
- Puxada na Polia Alta: 3x12
- Desenvolvimento com Halteres: 3x12
- Rosca Direta: 3x15
- Tríceps Pulley: 3x15

****Dia 3 - Descanso****

****Dia 4 - Treino de Membros Inferiores****

- Levantamento Terra: 3x10
- Cadeira Flexora: 3x12
- Afundo: 3x12
- Gêmeos Sentado: 3x15
- Prancha: 3x30 segundos

****Dia 5 - Treino de Membros Superiores****

- Barra Fixa (ou Puxada na Polia): 3x10
- Supino Inclinado: 3x12
- Remada Curvada: 3x12
- Rosca Martelo: 3x15
- Tríceps Francês: 3x15

****Dia 6 e 7 - Descanso****

Lembrando que a progressão de carga deve ser feita de forma gradual, respeitando os limites do aluno e sempre com a supervisão de um profissional qualificado. Além disso, a alimentação e o descanso adequados são fundamentais para o sucesso do treinamento de força.