

Treino do aluno: Aluno 4

Com base nos dados fornecidos, podemos criar um plano de treino para o aluno da seguinte forma:

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

- Agachamento Livre: 3 séries de 12 repetições
- Leg Press: 3 séries de 15 repetições
- Cadeira Extensora: 3 séries de 12 repetições
- Panturrilha Sentado: 3 séries de 15 repetições
- Abdominais: Prancha 3 séries de 30 segundos

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

- Supino Reto: 3 séries de 12 repetições
- Pulldown Frente: 3 séries de 12 repetições
- Desenvolvimento com Halteres: 3 séries de 12 repetições
- Rosca Direta: 3 séries de 12 repetições
- Tríceps Pulley: 3 séries de 12 repetições

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

- Cadeira Flexora: 3 séries de 12 repetições
- Leg Press 45°: 3 séries de 15 repetições
- Elevação Lateral: 3 séries de 12 repetições
- Abdução de Quadril em Pé: 3 séries de 15 repetições
- Prancha Lateral: 3 séries de 30 segundos de cada lado

Esses treinos foram montados levando em consideração o objetivo de resistência do aluno, sua idade, experiência de treino e porcentagem de gordura corporal. Lembre-se de ajustar as cargas de acordo com a capacidade e progresso do aluno, além de garantir que ele execute os exercícios de forma correta para evitar lesões. Sempre é recomendado consultar um profissional de Educação Física para orientação personalizada.