

Treino do aluno: 5. Paulo

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 45**
 - **Experiência de treino: Avançado**
 - **Altura: 175 cm**
 - **Peso: 100 Kg**
 - **Possui lesão? Sim, Joelho esquerdo**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 26 %**
 - **Objetivo: Força**
-

Como o aluno possui uma lesão no joelho esquerdo, é importante adaptar o plano de treino para evitar exercícios que possam sobrecarregar essa região. Abaixo segue um plano de treino focado em força, levando em consideração a lesão e as demais informações fornecidas:

PLANO DE TREINO

Treino A - Membros Superiores

1. Supino Inclinado (Máquina) 4x8-10
2. Pulldown (Pronado) 4x8-10
3. Desenvolvimento Militar (Halteres) 4x8-10
4. Rosca Direta (Barra) 3x10-12
5. Tríceps Pulley (Supinado) 3x10-12
6. Prancha 3x30 segundos

Treino B - Membros Inferiores (Adaptado para lesão no joelho)

1. Leg Press 45° 4x10-12
2. Extensão de Quadril (Máquina) 4x10-12
3. Flexão de Joelhos (Máquina) 4x10-12
4. Panturrilha Sentado (Máquina) 4x12-15
5. Abdução de Quadril (Máquina) 3x15-20
6. Prancha Lateral 3x30 segundos (cada lado)

Treino C - Membros Superiores

1. Remada Curvada (Barra) 4x8-10
2. Crucifixo (Máquina) 4x10-12
3. Elevação Lateral (Halteres) 3x12-15
4. Rosca Martelo (Halteres) 3x10-12
5. Tríceps Francês (Barra) 3x10-12

6. Prancha 3x30 segundos

Treino D - Membros Inferiores (Adaptado para lesão no joelho)

1. Stiff (Barra) 4x10-12
2. Glúteos 4 Apoios (Ankle Weight) 4x12-15
3. Flexão de Quadril (Máquina) 4x10-12
4. Panturrilha em Pé (Máquina) 4x12-15
5. Adução de Quadril (Máquina) 3x15-20
6. Prancha Lateral 3x30 segundos (cada lado)

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6: Treino D

Dia 7: Descanso

É importante que o aluno realize um aquecimento adequado antes de cada treino e que respeite os limites impostos pela lesão no joelho. Recomenda-se também a supervisão de um profissional de educação física durante a execução dos exercícios.