

# 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 criar um plano de treino para um aluno iniciante com o objetivo de ganho de força:

1. **Avaliação Inicial:** Antes de iniciar qualquer programa de treinamento, é importante realizar uma avaliação física completa para identificar possíveis restrições, limitações e objetivos específicos do aluno.
2. **Escolha dos Exercícios:** Para o ganho de força, é importante incluir exercícios compostos que recrutem vários grupos musculares ao mesmo tempo, como agachamento, supino, levantamento terra, desenvolvimento, entre outros.
3. **Periodização:** Para um iniciante, é recomendado iniciar com um programa de treinamento linear progressivo, onde a carga de treino é aumentada gradualmente ao longo do tempo.
4. **Frequência de Treino:** Para ganho de força, é indicado treinar de 3 a 4 vezes por semana, alternando os grupos musculares para permitir a recuperação adequada.
5. **Volume e Intensidade:** Para iniciantes, é recomendado iniciar com cargas mais leves e focar na execução correta dos movimentos. O volume e intensidade do treino devem ser ajustados de acordo com a capacidade e progresso do aluno.
6. **Descanso e Recuperação:** O descanso adequado entre os treinos e uma boa qualidade de sono são fundamentais para o ganho de força e recuperação muscular.

Plano de Treino para Academia:

Dia 1 - Treino de Corpo Inteiro:

- Agachamento: 3x10

- Supino Reto: 3x10
- Barra Fixa: 3x8
- Desenvolvimento com Halteres: 3x10
- Levantamento Terra: 3x8
- Prancha: 3x30 segundos

Dia 2 - Descanso

Dia 3 - Treino de Corpo Inteiro:

- Leg Press: 3x12
- Pulldown: 3x12
- Crucifixo: 3x12
- Rosca Direta: 3x12
- Extensão de Tríceps: 3x12
- Prancha Lateral: 3x30 segundos de cada lado

Dia 4 - Descanso

Dia 5 - Treino de Corpo Inteiro:

- Agachamento Livre: 3x10
- Supino Inclinado: 3x10
- Remada Curvada: 3x12
- Elevação Lateral: 3x12
- Rosca Alternada: 3x12
- Prancha: 3x30 segundos

Dia 6 e 7 - Descanso

É importante lembrar que a progressão de carga e a técnica correta dos exercícios são essenciais para o ganho de força de forma segura e eficaz. Recomenda-se sempre a orientação de um profissional de Educação Física para acompanhar e ajustar o plano de treino de acordo com a evolução do aluno.