

Treino do aluno: 8. César

- **Gênero: Masculino**
 - **Idade: 65**
 - **Experiência de treino: Intermediário**
 - **Altura: 170 cm**
 - **Peso: 75 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 28 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

PLANO DE TREINO

Treino A - Treino de Resistência

Exercícios:

1. Esteira - Caminhada rápida ou corrida leve: 20 minutos
2. Remo na Máquina: 3 séries de 15 repetições
3. Abdominais no Solo: 3 séries de 20 repetições
4. Flexão de Braço (Joelhos no chão): 3 séries de 12 repetições
5. Prancha: 3 séries de 30 segundos

Descanso de 1 minuto entre as séries e de 2 minutos entre os exercícios.

Treino B - Treino de Resistência e Flexibilidade

Exercícios:

1. Bike Ergométrica: 20 minutos
2. Agachamento com o Peso do Corpo: 3 séries de 15 repetições
3. Alongamento de Pernas: 3 séries de 30 segundos
4. Elevação Lateral com Halteres Leves: 3 séries de 12 repetições
5. Flexão de Pernas (Máquina): 3 séries de 15 repetições

Descanso de 1 minuto entre as séries e de 2 minutos entre os exercícios.

Treino C - Treino de Resistência e Equilíbrio

Exercícios:

1. Esteira - Caminhada em subida: 15 minutos

2. Supino com Halteres Leves: 3 séries de 12 repetições
3. Prancha Lateral: 3 séries de 20 segundos de cada lado
4. Levantamento de Pernas na Cadeira Romana: 3 séries de 15 repetições
5. Rosca Alternada com Halteres Leves: 3 séries de 12 repetições

Descanso de 1 minuto entre as séries e de 2 minutos entre os exercícios.

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Descanso

Dia 5: Treino C

Dia 6: Descanso

Dia 7: Descanso

Este plano de treino visa melhorar a resistência, flexibilidade, equilíbrio e força muscular, adequando-se ao objetivo de resistência do aluno de 65 anos com experiência intermediária em treinamento. Lembrando sempre da importância de realizar um aquecimento adequado antes do treino e de respeitar os limites do corpo, adaptando os exercícios conforme necessário.