

Treino do aluno: 1. Maria

- **Gênero: Feminino**
 - **Idade: 16**
 - **Experiência de treino: Iniciante**
 - **Altura: 160 cm**
 - **Peso: 50 Kg**
 - **Possui lesão? Não**
 - **Percentual de Gordura Corporal: 25 %**
 - **Objetivo: Resistencia**
-

PLANO DE TREINO

Treino A

- Esteira: 5 minutos de aquecimento
- Agachamento Livre: 3x12
- Leg Press: 3x15
- Cadeira Extensora: 3x15
- Abdominais: 3x20
- Prancha: 3x30 segundos

Treino B

- Esteira: 5 minutos de aquecimento
- Cadeira Flexora: 3x12
- Glúteos 4 apoios: 3x15 (cada perna)
- Elevação Lateral (Halteres): 3x12
- Prancha Lateral: 3x30 segundos (cada lado)

Treino C

- Esteira: 5 minutos de aquecimento
- Rosca Direta (Barra): 3x12
- Tríceps Pulley: 3x15
- Elevação Frontal (Halteres): 3x12
- Abdominais Inferiores: 3x15

Treino D

- Esteira: 5 minutos de aquecimento
- Puxada Frontal (Polia Alta): 3x12
- Remada Curvada: 3x15

- Rosca Martelo (Halteres): 3x12
- Prancha: 3x30 segundos

ORGANIZAÇÃO SEMANAL

Dia 1: Treino A

Dia 2: Descanso

Dia 3: Treino B

Dia 4: Treino C

Dia 5: Descanso

Dia 6: Treino D

Dia 7: Descanso

Observações:

- Realize cada exercício com a técnica correta e de forma controlada.
- Ajuste os pesos de acordo com sua capacidade, aumentando gradualmente conforme evolui.
- Mantenha a hidratação adequada durante os treinos e respeite os limites do seu corpo.
- Consulte um profissional de educação física para orientações específicas e acompanhamento personalizado.