Com base nas variáveis fornecidas, vou criar um plano de treino personalizado para você. Vamos analisar cada variável:

1. Biotipo: Endomorfo
2. Dias de treino: 3 dias
3. Tipo de treino: Funcional
4. Faixa etária: 5 (mais de 56 anos)

Considerando essas informações, vou montar um treino funcional dividido em 3 dias, adequado para um endomorfo com mais de 56 anos, focando em exercícios que promovam a perda de peso e melhorem a funcionalidade do corpo.

### **Plano de Treino Funcional para Endomorfo acima de 56 anos (3 dias por semana)**

**Observações gerais:**

* Realize um aquecimento adequado de 5-10 minutos antes de cada sessão.
* Mantenha uma boa forma durante os exercícios para evitar lesões.
* Ajuste a intensidade conforme sua capacidade, priorizando a execução correta.
* Descanse 30-60 segundos entre os exercícios.
* Faça 2-3 séries de cada circuito, com 12-15 repetições por exercício, a menos que indicado diferentemente.
* Foque na respiração adequada durante os exercícios.

#### **Dia 1 - Treino de Corpo Inteiro com Foco em Membros Inferiores**

1. **Agachamento com Peso Corporal**
   * Foco: Pernas e glúteos
   * Execução: Desça apenas até onde for confortável, mantendo os joelhos alinhados com os pés.
2. **Subida no Step**
   * Foco: Pernas, glúteos e equilíbrio
   * Execução: Use um step baixo ou um degrau estável. Alterne as pernas a cada repetição.
3. **Ponte de Glúteos**
   * Foco: Glúteos e posterior de coxa
   * Execução: Deite-se de costas, flexione os joelhos e eleve o quadril, mantendo por 2 segundos no topo.
4. **Prancha com Apoio nos Joelhos**
   * Foco: Core e estabilidade
   * Execução: Mantenha a posição por 20-30 segundos, aumentando gradualmente o tempo.
5. **Elevação Lateral de Braços**
   * Foco: Ombros
   * Execução: Use garrafas de água ou halteres leves, elevando os braços até a altura dos ombros.
6. **Marcha Estacionária**
   * Foco: Cardio e coordenação
   * Execução: Marche no lugar por 1 minuto, levantando os joelhos confortavelmente.

#### **Dia 2 - Treino de Corpo Inteiro com Foco em Membros Superiores**

1. **Flexão de Braço na Parede**
   * Foco: Peitoral e tríceps
   * Execução: Fique de frente para a parede, com os braços estendidos, e faça o movimento de flexão.
2. **Remada em Pé com Elástico ou Toalha**
   * Foco: Costas e bíceps
   * Execução: Use um elástico de resistência ou uma toalha enrolada, puxando em direção ao abdômen.
3. **Elevação Frontal de Braços**
   * Foco: Ombros
   * Execução: Use garrafas de água ou halteres leves, elevando os braços à frente do corpo.
4. **Rotação de Tronco Sentado**
   * Foco: Oblíquos e mobilidade da coluna
   * Execução: Sentado em uma cadeira, gire o tronco suavemente para ambos os lados.
5. **Extensão de Tríceps Sentado**
   * Foco: Tríceps
   * Execução: Use uma garrafa de água ou um halter leve, elevando acima da cabeça e flexionando o cotovelo.
6. **Caminhada no Lugar com Elevação de Joelhos**
   * Foco: Cardio e coordenação
   * Execução: Caminhe no lugar por 1 minuto, elevando os joelhos um pouco mais alto que na marcha estacionária.

#### **Dia 3 - Treino de Corpo Inteiro com Foco em Core e Equilíbrio**

1. **Agachamento com Rotação**
   * Foco: Pernas, glúteos e core
   * Execução: Ao subir do agachamento, gire suavemente o tronco para um lado, alternando os lados.
2. **Elevação de Perna em Quatro Apoios**
   * Foco: Glúteos, lombar e equilíbrio
   * Execução: Em quatro apoios, eleve uma perna para trás, mantendo o joelho flexionado. Alterne as pernas.
3. **Abdominal Parcial**
   * Foco: Abdômen
   * Execução: Deitado de costas, eleve apenas os ombros do chão, mantendo o pescoço alinhado.
4. **Elevação Lateral de Perna em Pé**
   * Foco: Abdutores e equilíbrio
   * Execução: Apoie-se em uma cadeira e eleve a perna lateralmente. Alterne as pernas.
5. **Flexão de Bíceps com Garrafas de Água**
   * Foco: Bíceps
   * Execução: Use garrafas de água como peso, realizando a flexão de bíceps.
6. **Caminhada no Lugar com Movimentação de Braços**
   * Foco: Cardio e coordenação total do corpo
   * Execução: Caminhe no lugar por 1 minuto, movimentando os braços como se estivesse caminhando normalmente.

**Recomendações adicionais:**

1. Comece com intensidade baixa e aumente gradualmente conforme se sentir confortável.
2. Priorize a qualidade da execução sobre a quantidade de repetições.
3. Inclua dias de descanso entre as sessões de treino para permitir a recuperação adequada.
4. Mantenha-se bem hidratado antes, durante e após os treinos.
5. Realize alongamentos suaves após cada sessão de treino.
6. Considere incluir caminhadas leves nos dias de descanso para aumentar o gasto calórico.
7. Foque em uma alimentação balanceada e nutritiva para complementar o programa de exercícios.
8. Consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente considerando sua faixa etária.

Este plano de treino foi desenvolvido considerando seu biotipo endomorfo, que se beneficia de exercícios que promovam a queima de calorias e o aumento do metabolismo. O treino funcional é ideal para melhorar a capacidade do corpo de realizar atividades diárias com mais facilidade e eficiência. Lembre-se de ajustar a intensidade conforme necessário e sempre prestar atenção aos sinais do seu corpo durante os exercícios.