



I TREINADOR PESSOAL FITNESS

CIRCUITO 30 MINUTOS MAIS FORÇA!

Estás preparada para um circuito de 30 minutos intensivos? Fomos conhecer as novas aulas Fit Moves do Fitness Hut e apresentamos-te o circuito Strength Moves! Aconselhamos um mínimo de 3 vezes por semana para ficares com o corpo bem tonificado!

Por: **Marta Simão**, Personal Trainer Fitness Hut Arco do Cego
Fotografia: **Manuel Portugal**

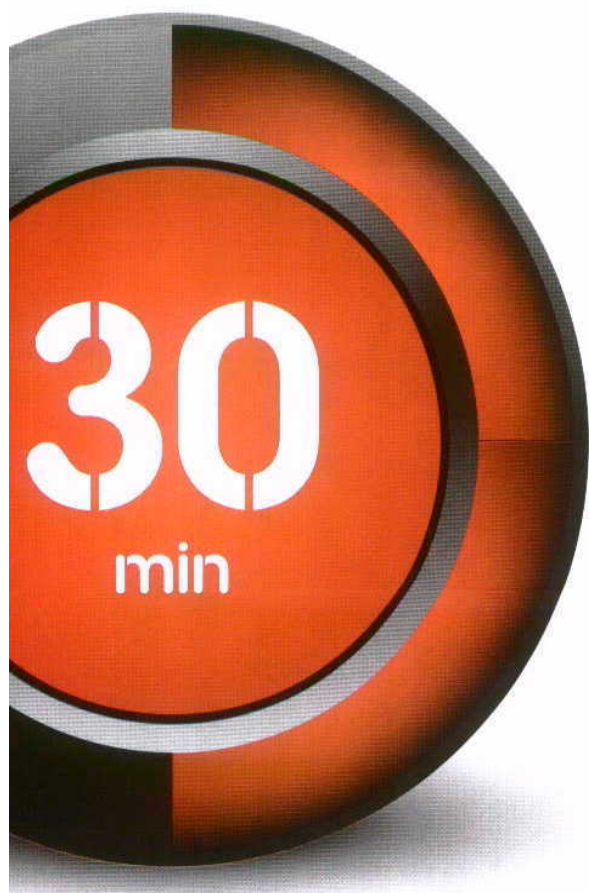
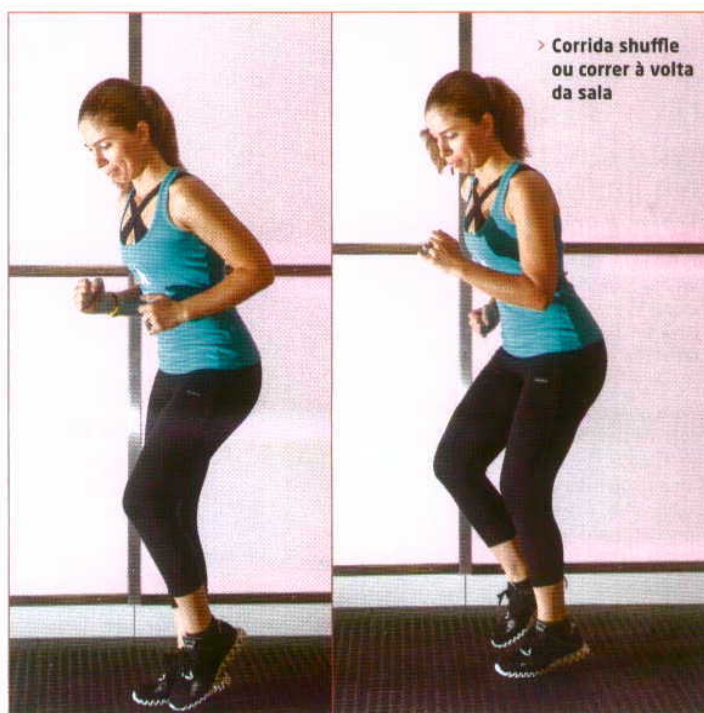


Benefícios do treino em circuito:

Permite uma maior força, queimando igualmente calorias e gorduras localizadas. Vais desenvolver uma maior resistência muscular e tonificar o corpo no seu todo.

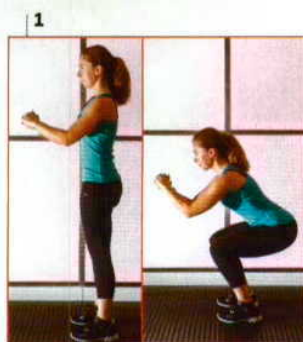
Para a realização destes exercícios vais necessitar de halteres ou barra, adequando a carga à tua progressão, e step ou algo que crie uma altura. Deves trabalhar cada bloco de 2 exercícios em super séries, ou seja, sem descanso.

Aquecimento (5 min.)

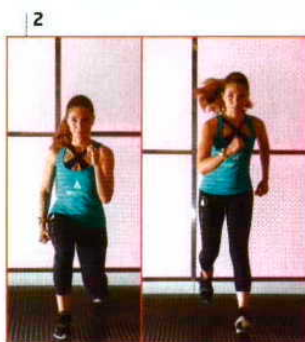




STRENGTH Moves 1



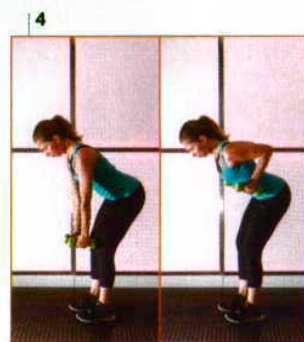
1 > Agachamentos (1 minuto)



2 > Power lunges (1 minuto)

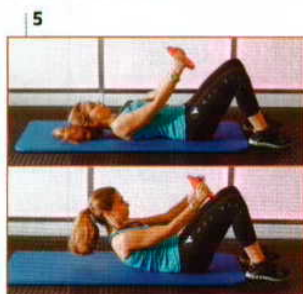


3 > Chest press (1 minuto)



4 > Remada livre (1 minuto)

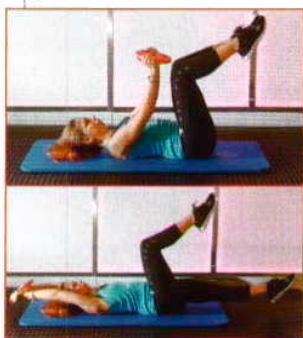
ABS Moves 1



5 > ABS crunch c/ disco (1 minuto)



6 > Mountain climber (30 segundos)

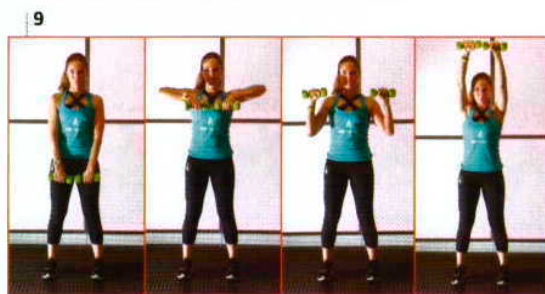


7 > Leg & arm extension c/ disco (1 minuto)

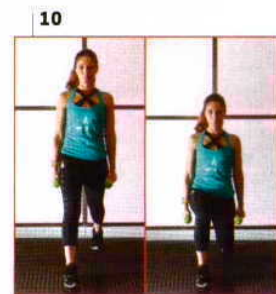


8 > Prancha estática (30 segundos)

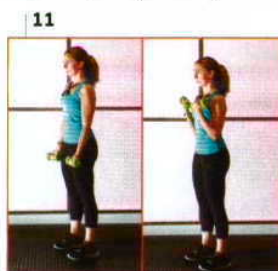
STRENGTH Moves 2



9 > Clean & press (1 minuto)



10 > Lunge estático (1 minuto)



11 > Bicípete curl (1 minuto)



12 > Fundos de trícipete (1 minuto)

ABS Moves 2



13 > ABS oblíquos com pernas a 90° (30 segundos para cada lado)



14 > Prancha lateral (30 segundos para cada lado)



15 > Upper body extension (1 minuto)



16 > ABC crunch c/ elevação de pernas (1 minuto)

Retorno à calma (5 min.) > alongamentos envolvendo todo o corpo