



## COMEÇA A TREINAR!

# PLANO DE TREINO DE 30 MINUTOS

Meia hora de treino por dia pode melhorar a tua saúde e o teu físico. Se tens uma agenda apertada, este é um plano simples para realizares todos os dias da semana e dares início a uma prática desportiva saudável!

Por: **Marta Simão** - Club Manager @Fitness Hut Linda-a-Velha





**A** rotina do dia-a-dia é invocada para desculpar o que a Organização Mundial de Saúde (OMS) considerou uma doença. O sedentarismo e falta de prática de exercício físico origina uma realidade perigosa para a saúde e para a qualidade da esperança média de vida por favorecer o aparecimento de doenças e o agravamento de problemas – diabetes, ansiedade, pressão alta, obesidade, osteoporose, doenças cardiovasculares e muitas mais situações.

Praticar exercício físico é o antídoto natural para melhorar a saúde! 30 minutos por dia são suficientes para iniciar uma prática regular e orientada para os objetivos que pretendes

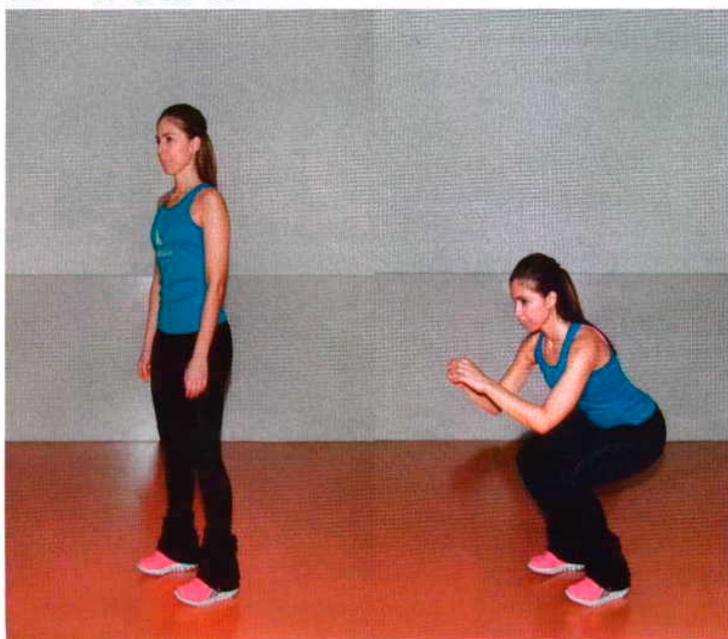
alcançar. Poucos dias denunciam a mudança: é possível assistir a melhorias positivas como a redução de stresse e ansiedade, melhoria na qualidade do sono, equilíbrio mental e combate à depressão, sentimento de bem-estar, maior resistência muscular e pulmonar, mais energia e corpo mais tonificado.

Com todos os benefícios inerentes ao exercício físico, o Fitness Hut desenhou um plano de treino para ser realizado em circuito. Este permite uma maior rentabilização do tempo e um aumento da intensidade no trabalhar dos principais grupos musculares e múltiplas articulações.

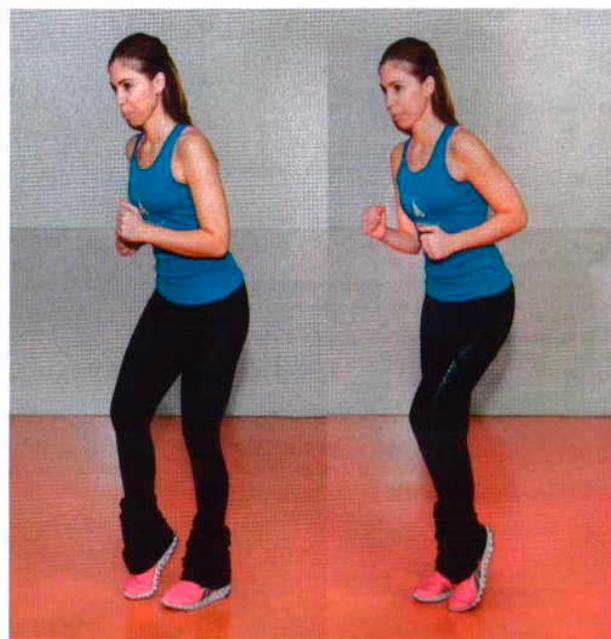
## Como fazer?

4 a 5 séries, de 15 a 20 repetições em cada circuito, com 8 a 10 minutos de aquecimento prévio e 5 minutos de alongamentos dos grupos musculares solicitados.

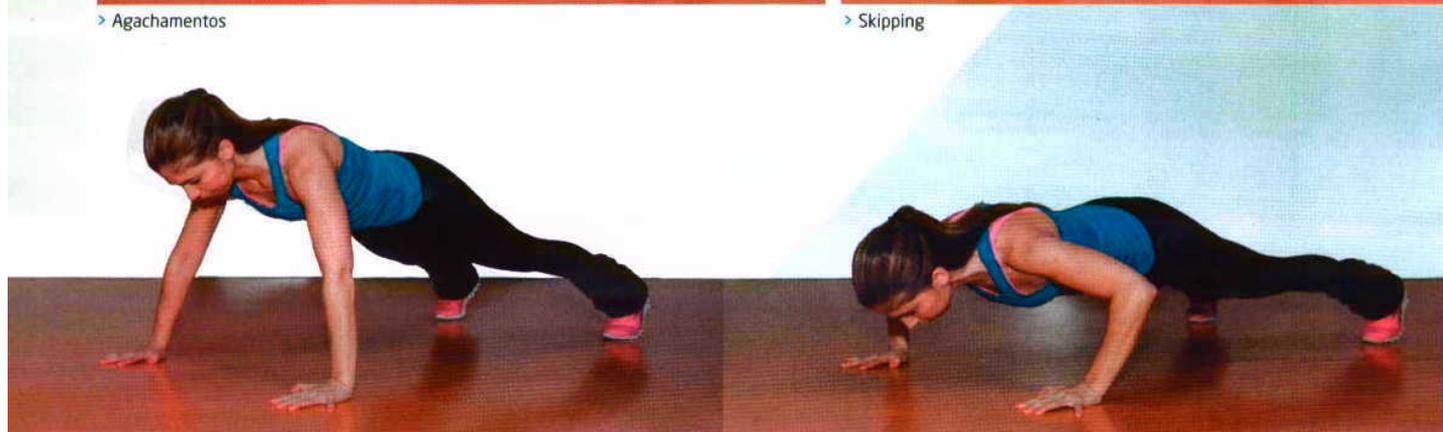
## 2ª feira



> Agachamentos



> Skipping



> Push ups

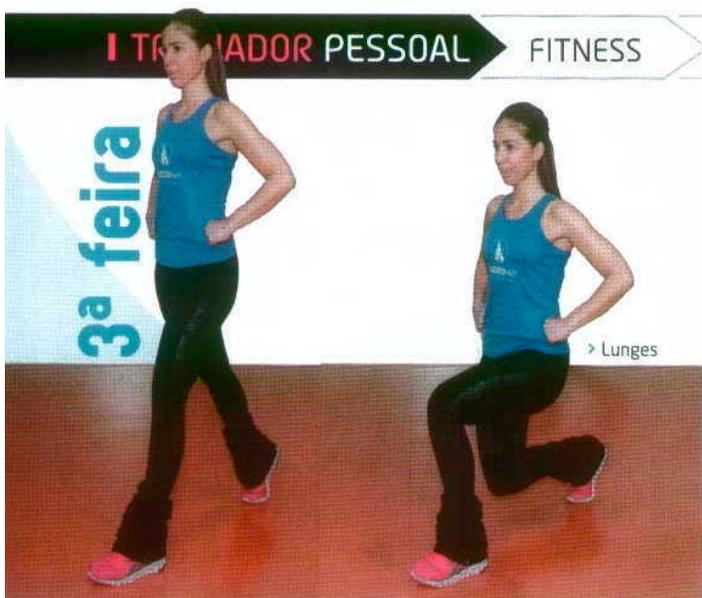


1 TUTORIAL PESSOAL

FITNESS

30 MINUTOS POR DIA

3ª feira



> Lunges

4ª feira

> Side Plank



> Mountain Climber



> Agachamento com salto

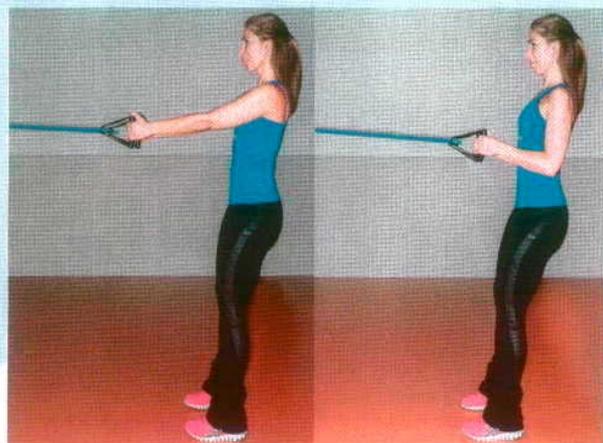


> Abs em mola

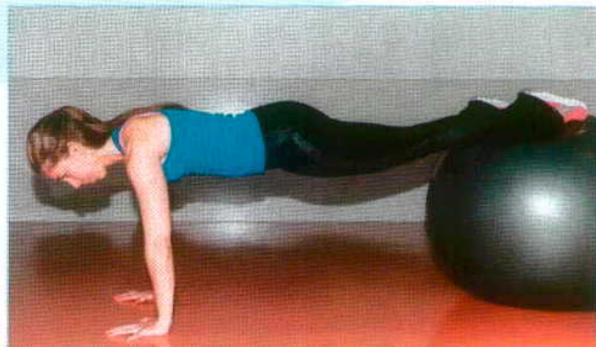


> Fundos

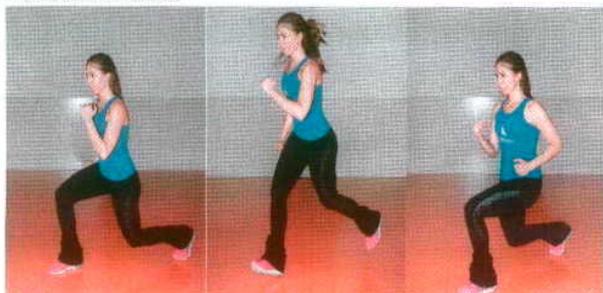
5ª feira



> Remadas no elástico



> Jack Knife na bola

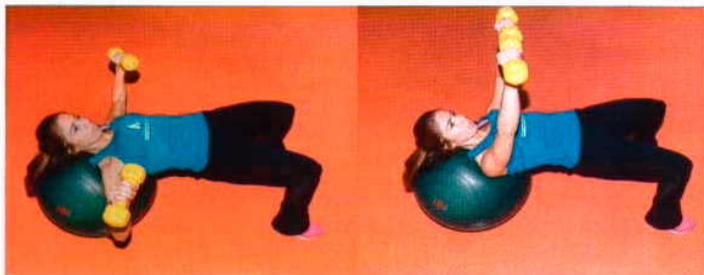


> Power Lunge





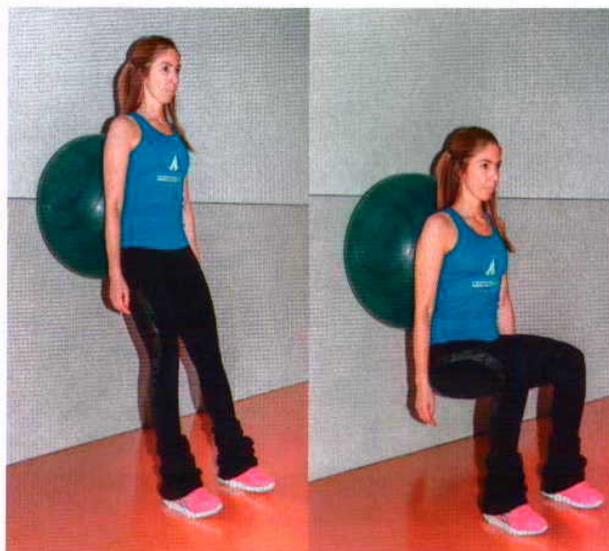
## 6ª feira



> Supino fitball

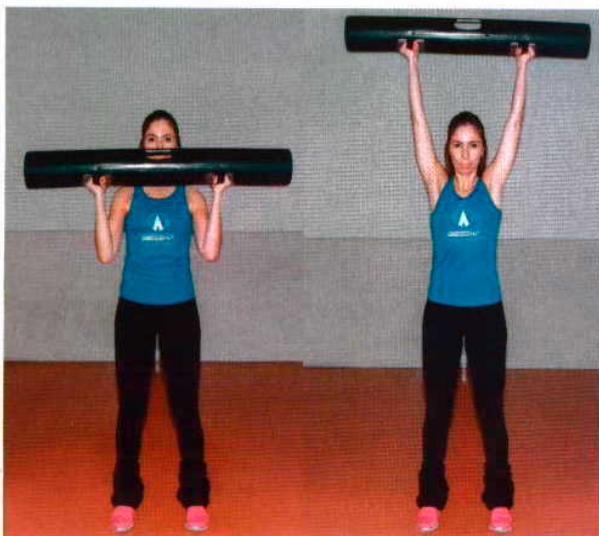


> Push ups com fitball



> Agachamentos com a fitball

## sábado

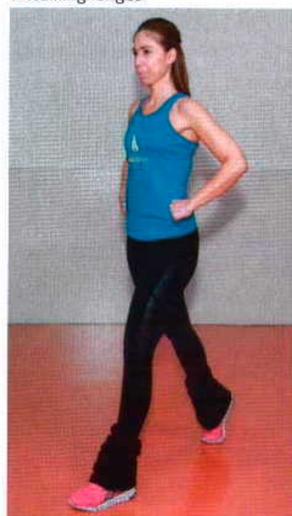


> Press com Vopr

> Prancha de antebraços



> Walking lunges



## domingo

> Jogging - 30 minutos

