



FITNESS+
MÚSCULO

TREINE COMO UM SUPER-HERÓI!

PARTILHE OS SEUS TREINOS COM
#3PORSEMANA

Os abdominais do Batman, os bicipites do Super-Homem, os glúteos do Capitão América, a agilidade do Homem-Aranha, a força destruidora do Hulk e a velocidade do Flash. Quer aproximar-se dos “poderes” deles? Comece por isto...

Aquecimento

É fundamental começar a aquecer a sua “máquina”: treino cardiovascular durante 30 minutos.

▶ 12 MINUTOS DE PASSADEIRA (ritmo moderado)
2 MINUTOS DE REMO (ritmo moderado)

▶ 3 MINUTOS DE PASSADEIRA (ritmo intenso)
1 MINUTO DE REMO (ritmo intenso)

▶ 3 MINUTOS DE PASSADEIRA (ritmo moderado)

1 MINUTO DE REMO (ritmo moderado)

▶ 3 MINUTOS DE PASSADEIRA (ritmo intenso)
1 MINUTO DE REMO (ritmo intenso)

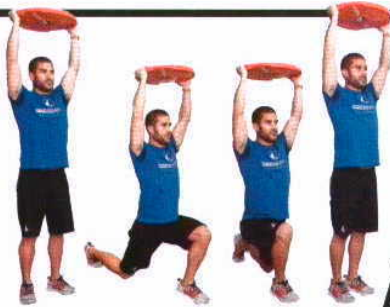
▶ 3 MINUTOS DE PASSADEIRA (ritmo moderado)
1 MINUTO DE REMO (ritmo moderado)
Intervalo de 1 minuto

Agora avance para o plano da página ao lado.



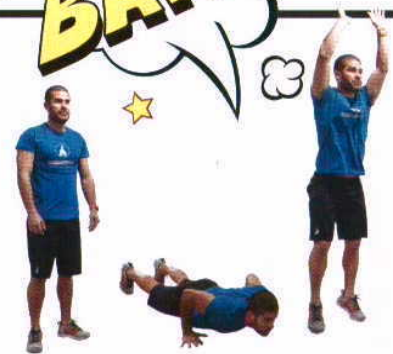
1/ Walking Lunges com disco de 10 kg + Power Lunges com TRX

5 séries de 20 repetições de ritmo intenso, intervalando 10 segundos entre cada série + 10 Power Lunges com TRX. Intervalo de 1 minuto.



2/ Burpees + Push ups abertas

5 séries de 10 repetições de ritmo intenso, intervalando 30 segundos entre cada série + 10 push ups abertas.



3/ Push and Press + Shoulders back kettlebell
5 séries de 10 repetições de ritmo moderado, intervalando 30 segundos entre cada série + 12 shoulders back kettlebell unilateral.



4/ Curl de bíceps 21 + Tricípites TRX

3 séries em ritmo lento, 21 repetições de rosca bíceps intervalando 30 segundos em cada série, 12 repetições de tricípites TRX. Intervalo de 1 minuto.



5/ Prancha com elevação de pernas + Abdominais no TRX
5 séries, 30 segundos + 25 repetições em ritmo moderado de abdominais no TRX. Intervalo de 15 segundos entre cada série. ■

NOTA Este treino foi desenvolvido pelos profissionais do Fitness Hut com o objetivo de combinar exercícios para a ativação dos 650 músculos esqueléticos aliado a um ritmo intenso e energético. Os Super-heróis têm de se preparar para estar na melhor forma possível a fim de garantir que o bem(-estar) vence sempre. Picadelas de aranhas geneticamente alteradas ajudariam, é certo, mas, no mundo real, nada é exequível sem uma alimentação saudável e muitas horas de treino adequado. O resultado é um corpo indestrutível.

Fotografias de FITNESS HUT