



## exercício físico

Plano de treino para noivas

# Obtenha uma cinturinha de vespa e umas pernas de sonho

Casar é o sonho de qualquer mulher!

Todas as mulheres querem se sentir bonitas, atraentes, ou seja, verdadeiras princesas.

Fisicamente, querem se sentir elegantes, com uma cinturinha de vespa, pernas torneadas e braços definidos. Um plano de treino adequado é fundamental, mas requer disciplina.

Mínimo 3 vezes por semana em dias alternados.

Além do treino regular, é fundamental acompanhar os objetivos com uma alimentação equilibrada.

**H**oje em dia, devemos comer mais proteína (carnes magras e peixe), legumes e saladas e doses mais reduzidas de hidratos de carbono, escolhendo, por exemplo, o arroz basmati e batata-doce.

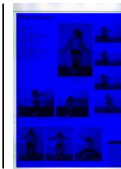
Dar sempre preferência a alimentos de baixo índice glicémico (espinafres, couve-flor, brócolos, alface...).

Beber pelo menos 1,5l de água por dia.

Fazer refeições de 3 em 3 horas para manter o metabolismo sempre ativo e mais acelerado, logo, conseguimos consumir mais calorias, mesmo em repouso.

Ninguém precisa de passar fome, mas sim **reeducar os hábitos alimentares**, fazendo uma escolha mais inteligente e comer pequenas doses, várias vezes ao dia. **2**





# Plano de treino

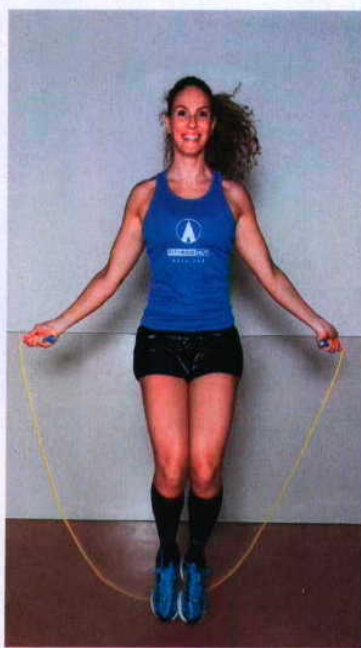
## Aquecimento

1ª volta

1. Saltar à corda – 1 minuto
2. Walking Lunge com rotação – 20 vezes
3. Air Squat – 20 vezes

2ª volta

4. Jumping Jack – 1 minuto
5. Walking Lunge com rotação – 20 vezes
6. Air Squat – 20 vezes



Exercício 1 - Saltar à corda – 1 minuto



Exercício 2 e 5 - Walking Lunge com rotação – 20 vezes



Exercício 3 e 6 - Air Squat – 20 vezes



Exercício 4 - Jumping Jack – 1 minuto

**Nádia Antunes**

Personal Trainer,  
 Instrutora e Gym Service @ Fitness Hut  
 Head Trainer Body Pump & RPM (Les Mills/Manz)  
[www.fitnesshut.pt](http://www.fitnesshut.pt)  
 Fotos: Lietec Couto Quintal - LCQ Photography - <https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>





exercício físico

Treino com resistências

3 vezes - 15 repetições

7. Agachamento afastado com *Kettlebell* e remada alta

8. Lunge estático com *Kettlebell*

9. Agachamento unilateral com remada (uso de elástico)

10. Remada Serrote com lateral raise isométrico

11. *Push up* de peito alternado com flexão de trícepste

12. *Kick Back*

Exercício 7 - Agachamento afastado com *Kettlebell* e remada alta



Exercício 8 - Lunge estático com *Kettlebell*



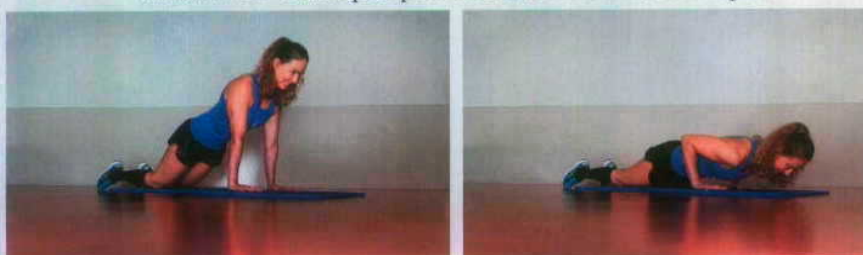
Exercício 9 - Agachamento unilateral com remada (uso de elástico)



Exercício 10 - Remada Serrote com lateral raise isométrico



Exercício 11 - *Push up* de peito alternado com flexão de trícepste



Exercício 12 - *Kick Back*

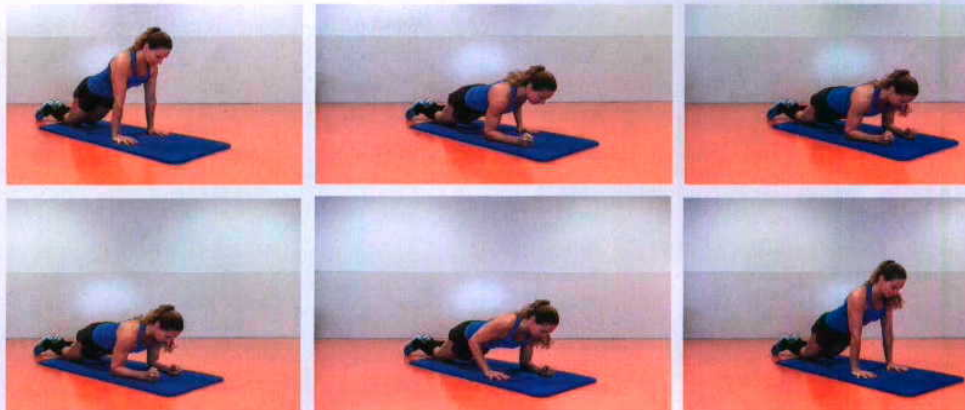


Exercício 1 - Prancha de antebraços para braços esticados

**Abdominais**

3 vezes - 15 repetições

1. Prancha de antebraços para braços esticados
2. Crunch no Bosu
3. Prancha lateral com elevação da anca



Exercício 2 - Crunch no Bosu



Exercício 3 - Prancha lateral com elevação da anca



**Tabata final**

8 séries de 20 segundos, a 170% VO2 Máx., intercaladas com intervalos de descanso ativo de 10 segundos.

4. *Jumping Jack*
5. *Lunge lateral com VPR*
6. *Mountain Climber*
7. *Agachamento com Press Ombros com VPR*

Benefícios: melhoria na capacidade aeróbia e anaeróbia.

Exercício 4 - *Jumping Jack*



Exercício 5 - *Lunge lateral com VPR*



Exercício 6 - *Mountain Climber*



Exercício 7 - *Agachamento com Press Ombros com VPR*

