

na Fralda > A Maçã de Eva

✉ f

f t G YouTube

pesquisa... Pesquisar

Portal Aventuras
desporto e aventuras

Home | Quem Somos | Login | Contactos | Newsletter

INFORMAÇÕES | AGENDA | RUA | DESPORTO | PTT | GANHAR | KIDS | DESCOBRIR

Notícias | Eventos | Formação | id | Fotografia | Promoções |

Blogue da Semana

facebook

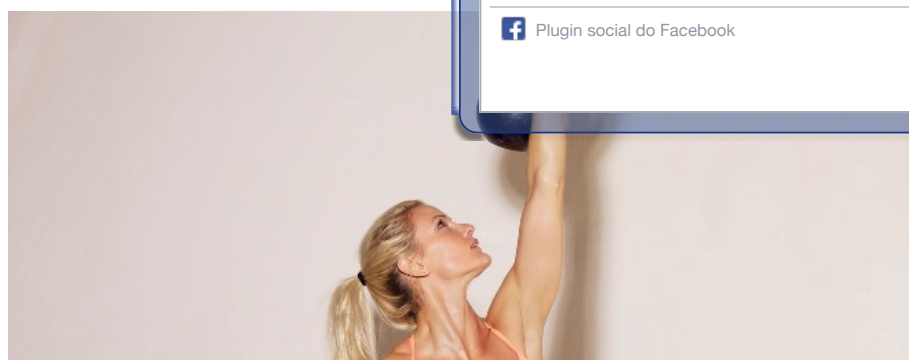
Portal Aventuras

✓ Gosto Gostas disto.

Tu e 22.706 outras pessoas gostam de Portal Aventuras.

Plugin social do Facebook

WOW - WORKOUT OF THE WEEK



A cada dia que passa, a nossa sociedade apresenta mudanças comportamentais no que concerne à prática de actividade física.

O mundo mudou e começa a haver uma cultura cada vez mais consciente e orientada para a prática regular de exercício.

Os nossos praticantes estão mais informados e disponíveis para experimentar novos desafios na sua rotina diária de treinos.

O tipo de treino standardizado que é utilizado há várias décadas, através de equipamentos cardiovasculares e máquinas de força, cada vez mais, vai fazendo com que se entre numa rotina de treino, que, a prazo, poderá não trazer grandes benefícios, tanto ao nível do alcance dos objectivos de treino como ao nível da motivação.

Sabe-se que a rotina é inimiga do treino, e por isso, há que desenhar programas de treino inteligentes, por forma a manter os praticantes o mais motivados e disponíveis para a prática regular de treino.

É comum que os praticantes de ginásio se habituem a seguir programas de treino durante bastante tempo.

Isso faz com que o corpo se adapte aos estímulos apresentados e deixe de haver sobrecarga de treino, que é fundamental ao alcance dos objectivos planeados.

Desta forma, surge a ideia do **WOW – workout of the week** – conceito elaborado e desenvolvido pelo Fitness Hut, com o intuito de dar maior diversidade ao treino dos sócios.

A ideia do WOW, consiste em aplicar um desafio semanal em cada clube, por forma a possibilitar que os sócios, em qualquer fase do seu treino, desafiem os seus limites, com a

clix.pt

PASSATEMPOS



O Portal Aventuras tem constantemente passatempos com várias ofertas! Não percas!

A TUA PRÓXIMA AVENTURA AQUI...

Dados do mapa ©2014 GeoBasis-DE/BKG
(©2009), Google, baseado em BCN IGN

realização da tarefa que é proposta semanalmente.

O WOW utiliza uma série de movimentos explosivos, que visam queimar gordura e atingir uma excelente performance.

Os sócios são motivados a repetir o desafio entre duas a três vezes por semana, por forma a conseguirem melhorar os seus desempenhos a cada tentativa realizada.

É importante que os desafios elaborados sejam o mais inclusivos possível, por forma a possibilitar que o maior número de sócios se sintam motivados a fazê-los, e com uma taxa de sucesso elevada, para que consiga envolver uma percentagem de sócios significativa a cada semana.

Desde o sócio mais inactivo até ao mais bem preparado, deverá ser capaz de executar o desafio, sendo que o factor variação será apenas o resultado final obtido na tarefa, uma vez que o mais importante será a satisfação de terminar o desafio com sucesso.

Os desafios podem ser elaborados da seguinte forma:

1. realizar determinada tarefa no menor tempo possível
2. num tempo específico, repetir o maior número de voltas de um/vários exercícios

	1	2	3
Exercícios	1 Minuto de Power Lunges 1 Minuto de Aberturas com Halteres 1 Minuto de Burpees	ABS "Mola" Walk Lunges Push Ups	10 Remadas no TRX (pernas 90 graus) 15 Push Ups 20 AirSquats
Objectivo	Realizar Maior Número de Repetições de cada Exercício. Nota: Transição sem Pausa. *P - M21kg/F 5kg	Realizar tarefa 3/6/9/12 dos Seguintes Exercícios no Menor Tempo Possível. Nota: i.e 3 abs+3WL+3PU->6abs.. 12abs..	Realizarem 4 minutos, o Maior Número de Rondas/Séries da Sequencia de Exers.
	4	5	6
Exercícios	Burpees	Push Ups ABS "Mola" Air Squats	1 Minuto de Power Lunges 1 Minuto de Jump Box 1 Minuto de Push Press com Halteres*
Objectivo	Realizar, em 3 minutos, o Maior Número de Repetições.	Realizar tarefa 3/6/9/12 dos Seguintes Exercícios no Menor Tempo Possível. Nota: i.e 3 PU+3Abs+3AS->6PU.. 12PU..	Realizar Maior Número de Repetições de cada Exercício. Nota: Transição sem Pausa. *P - M10kg/F 5kg
	7	8	9
Exercícios	Burpees + passage temporária da Box (50cm)	Jump Box "Ondas" Battling Ropes Burpees	Sprint na Pista + 5 Burpees Sprint na Pista + 5 Abs "Mola" Sprint na Pista + 5 Push Ups
Objectivo	Realizarem 3 minutos o Maior Número de Repetições	Realizar tarefa 3/6/9 dos seguintes Exercícios no Menor Tempo Possível. Nota: i.e 3 JB+3BR->6abs.. 9	Realizarem 4 minutos, o Maior Número de Repetições no Menor Tempo Possível
	10	11	12
Exercícios	Push Ups	Jump Box Burpees	Sprint na Pista + 3 Jump Box Sprint na Pista + 6 Abs "Mola" Sprint na Pista + 9 Push Ups
Objectivo	Realizarem 3 minutos o Maior Número de Repetições	Realizar tarefa 3/6/9 dos seguintes Exercícios no Menor Tempo Possível. Nota: i.e 3 JB+3BR->6JB+BR->9JB+BR	Realizarem 4 minutos, o Maior Número de Rondas da sequencia de Exercícios.

Todas as semanas existe um novo desafio a realizar, por forma a que os sócios tenham sempre um estímulo variado e ao longo da semana tentem alcançar sempre um resultado superior.

Após as 12 semanas, voltamos ao mesmo ciclo de treinos, por forma a poder haver um histórico de desempenhos em relação ao que fizeram anteriormente.

É dado a conhecer a cada semana, os vencedores de cada desafio em cada clube, no facebook, premiando desta forma os vencedores pelos seus desempenhos.

O resultados elaborados diariamente pelos sócios, permanecem no quadro WOW presente no ginásio HUT e serve como estímulo aos restantes sócios como "alvo a derrubar" no próximo dia de treino.

O desafio semanal WOW, acaba por ser um teste às reais capacidades de cada sócio, uma vez que coloca à prova as seguintes qualidades físicas:

Agilidade

VÍDEO DA SEMANA



Equilíbrio
Resistência
Velocidade
Força

É fundamental ter variações dos movimentos essenciais, através de lunges, dips, rows, kippings, burpees, exercícios de pliometria (boxs) e H.I.I.T. (treino intervalado de alta intensidade). Nos WOWs gostamos que os sócios testem os seus limites e que aumentem progressivamente as suas cargas, com recurso aos mais variados materiais de treino, como sendo: sandbags, kettlebells, vipr, coletes..

São variados os benefícios que poderão ser alcançados com o treino WOW como sendo:

Perda de Peso
Tonificação Muscular
Diminuição da Massa Gorda
Diminuição do Risco de Doenças Artério-Coronárias (DAC)
Melhoria do Funcionamento Hormonal (Endorfinas)
Divertimento
Resultados

Este método de treino WOW, é inspirado na “magia” do movimento, onde todos os exercícios são baseados nos padrões fundamentais do movimento como sendo: o empurrar, puxar, saltar, agachar, girar, lançar, entre outros.

Não existe um estudo que comprove o número de calorias gastas, mas é uma garantia que, aceitando este desafio, finalizando os exercícios semanais no menor tempo que conseguir, certamente que atingirá os resultados esperados!

Fonte: Amâncio Santos – Club Manager Fitness Hut Amoreiras

Mais informações em [Fitness Hut](#)



28 pessoas gostam disto. Sê a primeira entre os teus amigos.

[< Anterior](#)

[Seguinte >](#)

[Home](#) | [Quem Somos](#) | [Login](#) | [Contactos](#) | [Newsletter](#)

by [WPG](#)

[Termos e Condições](#)