



WOW – WORKOUT OF THE WEEK

Fitness Hut elabora novo plano de exercício

Recentemente, surgiu 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 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 2-3 vezes por semana, por forma a conseguirem melhorar os seus desempenhos a cada tentativa realizada.

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.

Saiba mais em www.fitnesshut.pt.