



7 minutes Christmas Workout

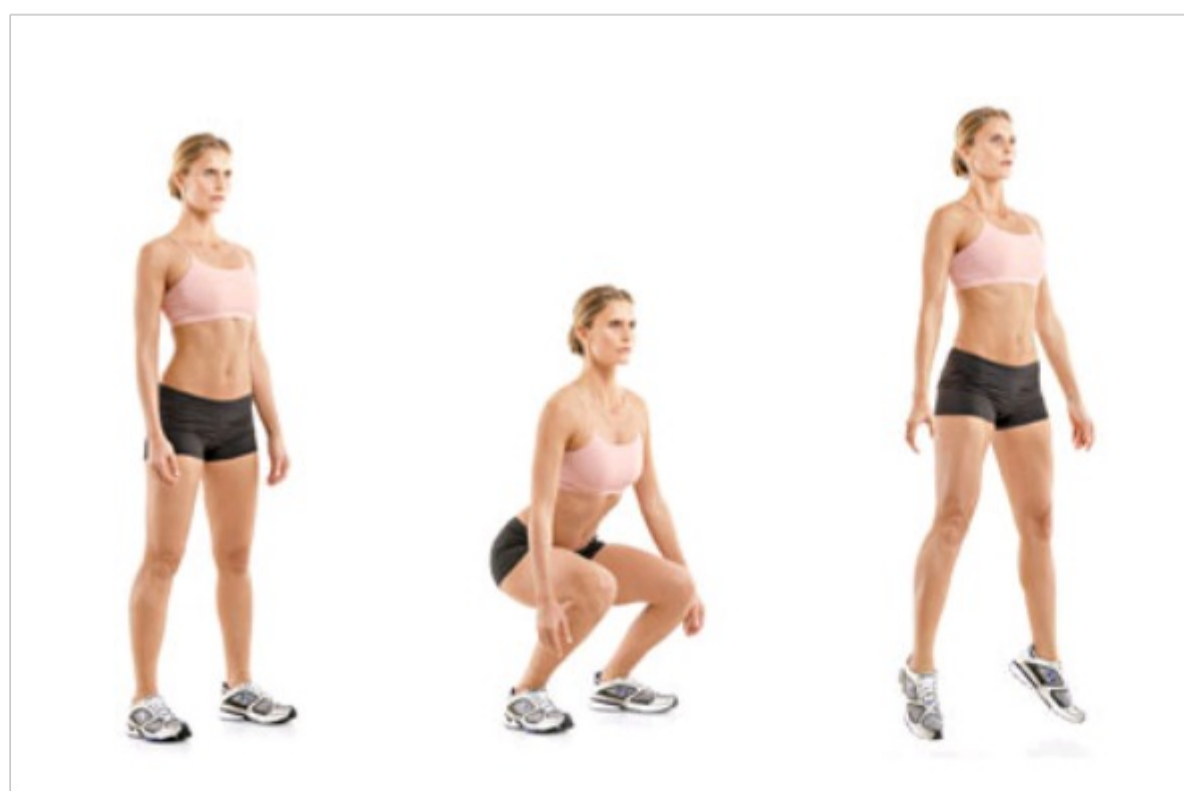


A azáfama da época natalícia relega para segundo, terceiro ou quarto plano a rotina de treino no ginásio. Para que o sentimento de culpa não vos ataque quando comerem as deliciosas rabanadas ou a segunda fatia do tronco de Natal, quando se alaparem às travessas de arroz doce quentinho, aos sonhos, ao bacalhau e ao cabrito, o **Fitness Hut** fez um plano de treino diário de apenas 7 minutos. Isso mesmo: sete breves minutos.

Os exercícios propostos utilizam apenas o peso do corpo, portanto não há desculpas: podem fazê-los em qualquer lugar, a qualquer altura do dia; tudo o que precisam são menos de dez minutos e vontade para isso. Abram tempo nas vossas agendas, intercalem os festins natalícios à mesa com uns minutos de exercício e passem um Natal com a consciência um bocadinho mais leve – nem que isso seja a única coisa que perde peso nesta época de festas.

Aqui ficam os ditos exercícios. Dediquem 1 minuto a cada um deles e repitam os circuitos mediante o nível de prática: 1 circuito para principiantes, 2 circuitos para as que estão habituadas a estas andanças e 3 circuitos para as prós. Feliz Natal!

1. Squat Jumps



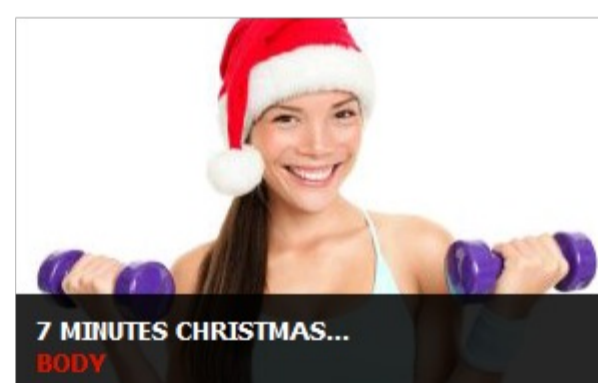
2. Mountain Climb



TOP SUPA



AS MAIS RECENTES





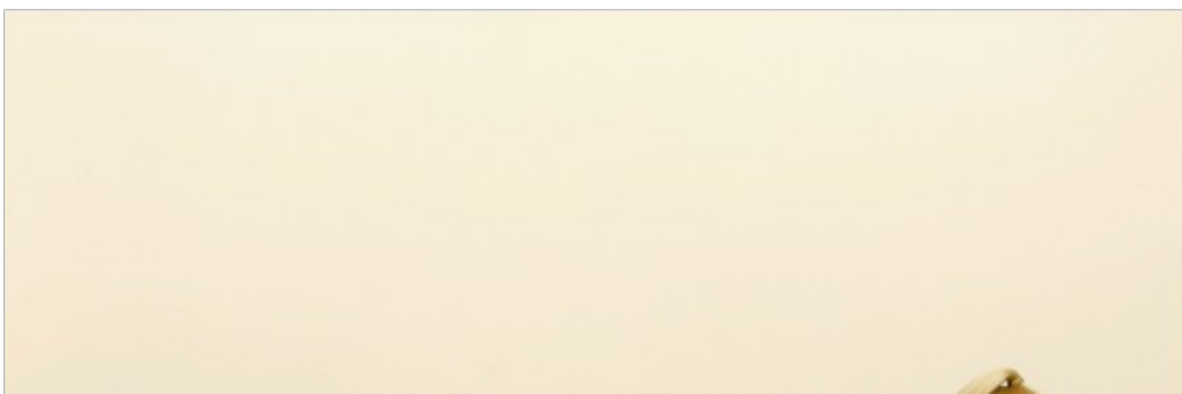
3. Push ups



4. Power Lunges



5. Plank

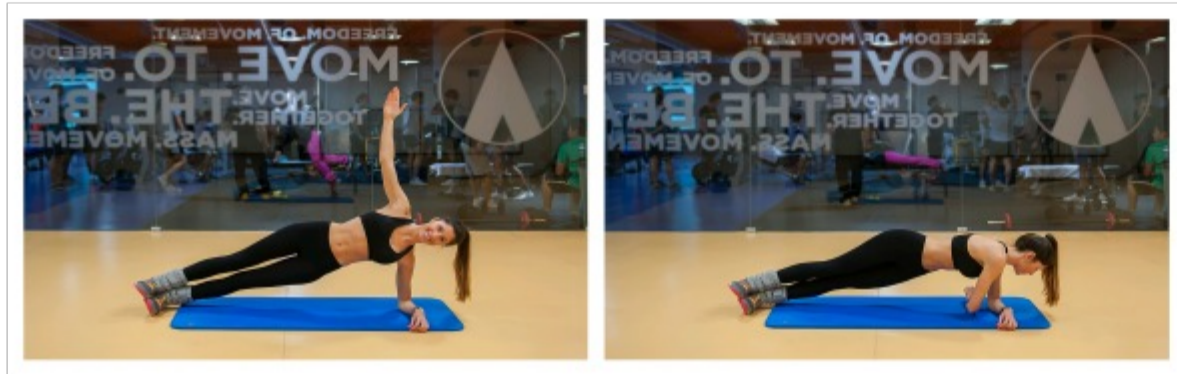




6. Burpees



7. Lateral Plank



Publicado em 24 de Dezembro 2014 | Mariana Saraiva | [body](#), [Fitness](#), [news](#)

Partilhe este artigo com os seus amigos!



Bloggers

Luis Cerca
Nuno Mouronho
Pedro Sciacaluga
Rui Moura

Fashion

Advising
Notícias
Supa Models
Tendências

Life

Trabalho
"Boa Vida"

Body

Beleza
Fitness
Nutrição e Bem-Estar

Love

Amor
Let's Talk About Sex

Revista

Edição #03
Edição #02
Edição #01
Edições Anteriores