

**I TREINADOR PESSOAL** FITNESS

# TREINO A DOIS NA PRAIA

O verão já chegou e porque não treinar para não perder a forma durante as férias? Todos sabemos que o verão apela ao social, ao estar com amigos, família e petiscos! Para balançar estes "pecados" temos um treino que deves realizar todos os dias em boa companhia.

Texto: Nádía Antunes (Personal Trainer, Instrutora e Gym Service @ Fitness Hut | Head Trainer Body Pump & RPM)  
e Ricardo Vitorino Santos (Personal Trainer e Instrutor @ Fitness Hut)  
Fotografia: Pedro Lopes

## Aquecimento

### 1. CORRIDA NO AREAL (6 A 8 MINUTOS)

- > Iniciem o vosso treino com uma corrida ligeira ao longo da praia. Iniciem a corrida junto à água correndo em piso com areia molhada, onde é mais duro, e regressando pela areia fofa onde a exigência física começará a ser superior. Procurem correr em zonas em que o piso seja plano evitando o terreno demasiado inclinado.



### 2. SÉRIES DE SPRINT (5X 30 PASSOS)

- > Delineiem no chão duas marcas com o espaçamento de 30 passos. Um de cada vez realiza um sprint, retornando em jogging (velocidade baixa). Na chegada toquem na mão do parceiro e este realiza a mesma tarefa.



## Treino de pernas

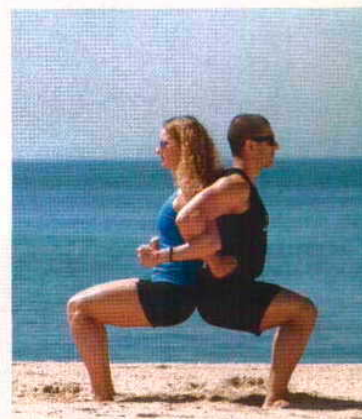
### 3. WALKING LUNGE (3 X 10 REPETIÇÕES)

- > Iniciem com os pés à largura da anca e com as mãos na bacia.
- > Deem um passo em frente com a perna direita e lentamente baixem o vosso corpo até o joelho direito tocar no chão pelo menos a 90°.
- > Ergam-se e tragam a perna de trás para a frente como se fossem mover-se para a frente. Repitam a tarefa com a perna esquerda como se estivessem a andar.



### 4. HOOK SQUATS (AGACHAMENTO DE COSTAS PARA PARCEIRO) (3X 10 REPETIÇÕES)

- > Coloquem-se de costas um para o outro e de braços dados. Iniciem numa posição de pré-agachamento.
- > Lentamente desçam até 90°.
- > Mantenham-se nesta posição de sentados, contando até 5 e voltem a subir.



**I TREINADOR PESSOAL**

**FITNESS**

**TREINO EM DUPLA**

**5. SALTO A PÉS JUNTOS PARA A FRENTE (FROG JUMPS)  
(3X 10 REPETIÇÕES)**

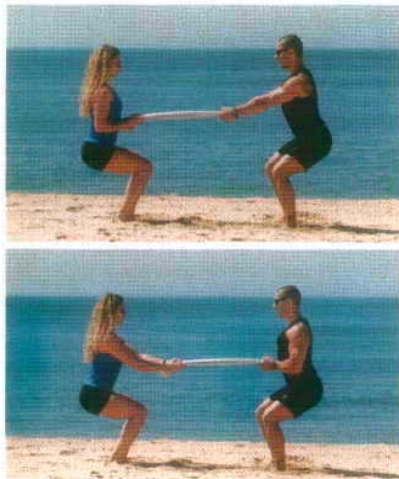
- > Iniciem numa posição de agachamento. Mantenham o vosso peito erguido e os ombros rodados para trás, mantendo o tronco direito.
- > Deem um salto para a frente usando os braços como balanço e aterrem numa posição de agachamento novamente.
- > Contem até 3 e executem novamente.



**Treino de costas**

**6. REMADA UNILATERAL COM TOALHA EM AGACHAMENTO  
(3X 10 PARA CADA UM)**

- > Coloquem-se numa posição de agachamento, virando-se de frente um para o outro com o tronco erguido.
- > Segurem ambos nas pontas da toalha.
- > Um dos parceiros inicia o movimento puxando a toalha em direção ao seu umbigo e com os cotovelos rentes ao corpo enquanto o outro cria uma ligeira resistência na puxada da mesma.
- > Ambos os parceiros vão alternando o momento de força na puxada e de resistência colocada na toalha.



**Treino de peito**

**7. ELE - PUSHUPS COM ELA DEITADA DE COSTAS EM CIMA DELE  
(3X 5 A 10)**

- > Ele coloca-se numa posição de Pushup (braços afastados em relação aos ombros e com as costas direitas).
- > Ela deita-se de costas para ele.
- > Ele desce até à posição de 90° do seu cotovelo.



**8. ELA - PUSHUP COM ELE A FAZER UMA LIGEIRA RESISTÊNCIA NAS OMOPLATAS DELA  
(3X 5 A 10)**

- > Ela coloca-se numa posição de Pushup (braços afastados em relação aos ombros e com as costas direitas).
- > Ele coloca a mão nas costas dela, entre as suas omoplatas.
- > Enquanto ela desce para a posição de flexão ele realiza uma pequena pressão nas suas costas no sentido do chão.
- > Ela desce até à posição de 90° do seu cotovelo.
- > Na subida ele deverá criar uma pequena resistência nas costas dela como forma de dificultar a subida.



## 9. DECLINE PUSHUPS

Pés nos ombros do parceiro, realizar um pushups em posição declinada

### 9.1 ELA

- > Ela coloca-se numa posição de Pushup (Braços afastados em relação aos ombros e com as costas direitas).
- > Ela coloca os seus pés nos ombros do parceiro ficando numa posição declinada.
- > Ela desce até à posição de 90° do seu cotovelo.
- > Volta à posição Inicial fazendo uma extensão dos braços.



### 9.2 ELE

- > Igual mas ela estará de pé segurando nos pés dele (aumentando assim o ângulo de inclinação e a sua exigência pela quantidade de peso corporal que ele tem de suportar).



## Treino de abdominais

### 12. PRANCHA A TOCAR COM AS MÃOS UM NO OUTRO (3X 20)

- > Ambos os parceiros colocam-se de frente um para o outro na posição de prancha (barriga para baixo). A distância entre ambos deverá ser de um braço esticado.
- > Mantendo as costas direita alinhando a cabeça, bacia e calcanhares, ambos retiram o braço direito do chão estendendo o mesmo e dando uma palma nas mãos um do outro.
- > Repetem com o braço esquerdo.
- > O movimento deve ser efetuado de forma lenta de modo a evitar rodar a bacia e/ou oscilar o corpo.



## Treino de braços

### 10. BICÍPETE CURL COM TOALHA (ELA/ELE SEGURA A TOALHA E ELA/ELE EXECUTA O MOVIMENTO DE BICÍPETE) (3X 10)

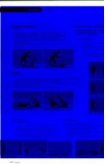
- > Frente a frente um dos parceiros segura nas pontas da toalha enquanto o executante segura o centro da mesma com as palmas das mãos viradas para cima.
- > O executante faz o movimento de flexão do cotovelo, enquanto o parceiro cria uma pequena resistência na toalha de modo a tornar o exercício desafiante mas com uma cadência suave.
- > O executante volta a estender os braços até à posição inicial mas deve igualmente na extensão do cotovelo fazer também resistência enquanto o parceiro faz força na toalha para baixo.



### 11. FUNDOS DE TRICÍPETE COM AS MÃOS NOS JOELHOS DO PARCEIRO (3X 10)

- > Um dos parceiros coloca-se em posição de ponte (barriga para cima, pés no chão à largura da bacia, braços esticados e com a bacia levantada).
- > O executante coloca as mãos nos joelhos do parceiro e os pés à frente do seu tronco (Inicia numa posição de sentado).
- > O executante dobra o seu cotovelo até uma posição de 90°, levando as suas nádegas na direção do chão.
- > O executante estende novamente os braços voltando à posição inicial.





**I TREINADOR PESSOAL**

**FITNESS**

**TREINO EM DUPLA**

**13. ABDOMINAIS INFERIORES (3X 15)**

- > O executante segura na perna do parceiro ao nível do tornozelo.
- > O executante eleva as pernas de modo a que o seu parceiro as possa segurar.
- > O parceiro empurra as pernas do executante na direção do chão, enquanto o executante faz uma leve resistência de modo a que os pés não toquem no chão.
- > A executante volta a fazer força nas pernas para cima de modo a voltarem à posição inicial.



**14. SITUPS (3X 15)**

- > O executante deita-se no chão de barriga para cima (decúbito ventral) com as pernas dobradas.
- > O parceiro coloca-se de joelhos segurando os pés do executante.
- > O executante coloca os braços cruzados juntos ao peito e realiza a elevação do tronco para a posição de deitado para sentado.
- > O executante volta a descer o tronco até à posição inicial.



**16. BURPEE FASE DE DESCIDA**

- > Iniciar com as pernas mais afastadas relativamente à largura dos ombros. Olhar em frente e tronco direito.
- > Fazer um agachamento mantendo o tronco erguido e colocando as palmas das mãos no chão à largura dos ombros.
- > Saltar a pés juntos para trás e em simultâneo deitar o peito no chão, mantendo os cotovelos próximos do tronco.

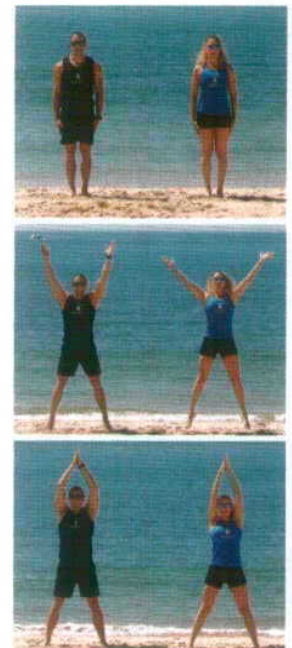


**Final Do Treino – Finisher**

**1 TABATA DE JUMPING JACKS + BURPEES (20 SEGUNDOS DE ATIVIDADE + 10 SEGUNDOS DE RECUPERAÇÃO X 8 SÉRIES)**

**15. JUMPING JACK**

- > Iniciar com as pernas juntas e os braços ao longo do tronco.
- > Dar um salto afastando as pernas e elevando os braços acima da cabeça batendo uma palma.
- > Voltar à posição inicial, saltando para juntar as pernas e levando os braços para as coxas.



**FASE DE SUBIDA**

- > Elevar o tronco esticando os braços.
- > Realizar o salto de pés juntos para pernas afastadas passando os pés para junto das mãos e fora das mesmas. Manter a bacia baixa e peito erguido.
- > Realizar um salto vertical, elevando os braços acima da cabeça e terminando com uma palma.
- > Realizar o maior número de movimentos em 20 segundos.

