



TREINO
MHPT

Treino em dupla!

Em mês de Dia dos Namorados, aproveitem para treinar juntos e queimar os excessos daquele jantar especial...

1 BURPEES/ PRANCHA DE ANTEBRAÇOS

Execução: Um membro do casal fica em prancha, enquanto o outro faz 5 burpees, saltando por cima do parceiro entre cada. Quem estiver em prancha posiciona os antebraços no chão alinhados com os ombros e com as pernas em extensão. Faça um agachamento, coloque as mãos no chão à frente do corpo e as pernas para trás, e, no final, faça uma flexão de braços até ao chão. Para subir, eleve o tronco e salte para a frente. Troque com a sua parceira.



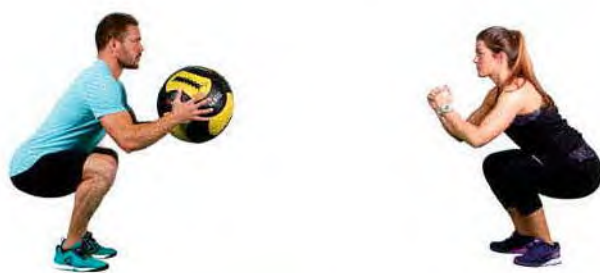
2 EXTENSÕES DE BRAÇOS

Execução: Coloquem-se ambos em posição de prancha, posicionem os braços a uma distância ligeiramente superior à largura dos ombros. Desça o tronco, fletindo os cotovelos até colocar a barriga no chão. Empurre o tronco até voltar à posição inicial de prancha de braços, com a cabeça, os ombros e os pés alinhados. No final da extensão dos braços bata uma palma com o parceiro.



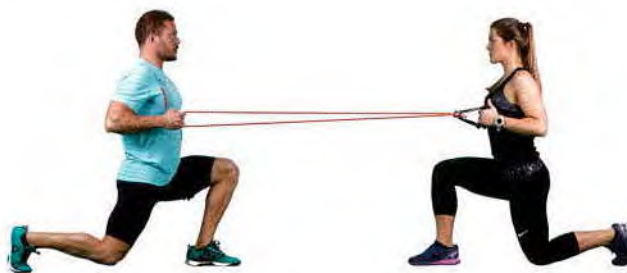
3 WALL BALL

Execução: Afaste os pés à largura dos ombros com uma ligeira rotação externa. Faça um agachamento, como se se estivesse a sentar numa cadeira, fletindo os joelhos sempre na direção da ponta dos pés. Faça a extensão total das pernas com um movimento explosivo, seguido da extensão dos braços com a bola, atirando-a contra a parede na direção do parceiro.



4 LUNGE COM ELÁSTICO

Execução: Afastem ambos os pés à largura dos ombros. Avance a perna, fletindo o joelho até ficar com a coxa paralela ao chão. O joelho da outra perna, quanto fletido, forma um ângulo de 90°. Em simultâneo, faça a flexão do cotovelo atrás, com o tronco direito e o abdominal bem contraído. Repita o movimento.



5 SIT-UP COM BOLA MEDICINAL

Execução: Na posição inicial deitado com as costas direitas, a bola toca no chão atrás da cabeça. As pernas ficam fletidas com os pés entrelaçados. No momento da subida, passe a bola para o parceiro e repita o movimento sem a bola.



6 TOE TAPS

Execução: Com os antebraços no chão e as pernas afastadas, contraia o abdominal, subindo as pernas e formando círculos com as pernas da parceira. É importante terem alguma coordenação neste exercício.

