



**B** Zoom // Exercício

# Um treino à supermodel. Supermodel Workout

**1**  
Cardiovascular  
- 30 minutos



Intervalo de 1 minuto

**3**  
5 séries Power Lunges, 10 repetições em ritmo intenso para cada lado + 12 repetições "curtas" (sem a extensão de joelho) para cada lado. Intervalo de 30 segundos entre cada série.



**4**  
5 séries Agachamento unilateral, 15 repetições em ritmo moderado para cada lado + 12 repetições Squat com Shoulder Press. Intervalo de 30 segundos entre cada série.



Intervalo de 1 minuto

**5**  
5 séries lunges com elástico, 12 repetições em ritmo moderado + rotação de tronco com 20 repetições curtas. Intervalo de 30 segundos entre cada série.



**P&R**

**Qual o tempo necessário (meia hora?/20 minutos?) para cumprir este plano de treino?**  
Este treino tem a duração de mais ou menos 1h30m. Este tipo de circuito (treino) deve ser opção quantas

**vezes por semana?**  
O ideal será executar este treino 2/3 vezes por semana. Este é um treino para iniciados ou pode e deve ser aplicado a qualquer pessoa (desde os mais sedentários aos mais

**ativos)?**  
Este plano pode ser executado por iniciados. Contudo, deve fazer-se com cargas adequadas e recomendo a supervisão de um instrutor de sala ou um personal trainer.

**Que partes do corpo estamos a trabalhar?**  
Este plano foi elaborado para tonificar os membros inferiores e a zona abdominal. **Quais vão ser os resultados?**  
Com este plano de treino é

possível obter um trabalho completo das pernas (incluindo os glúteos), contribuindo para algum aumento de massa muscular e tonificação. No entanto, esses resultados só serão visíveis com uma alimentação





Com o treino certo é possível conseguir o corpo tonificado e saudável das modelos mais aclamadas. Conheça o Supermodel Workout, proposto pelo Fitness Hut. Uma rotina que exige dedicação de atleta profissional e uma alimentação saudável, mas permite alcançar resultados fantásticos

**2**



5 minutos de remo (ritmo moderado)

*Intervalo de 1 minuto*

5 séries Walking Lunges, 12 repetições, ritmo moderado + 20 Air Squat ritmo intenso. Intervalos de 10 segundos entre cada série.



Walking Lunges



Power Lunges unilateral TRX



Power Lunges unilateral TRX



Power Lunges unilateral TRX

*Intervalo de 1 minuto*



Squat com Shoulder Press com pesos



Squat com Shoulder Press com pesos



Squat com Shoulder Press com pesos



Rotação de tronco com elástico



Rotação de tronco com elástico



Rotação de tronco com elástico

Treino concebido por Ana Paula Saloio - Personal Trainer @ Fitness Hut Loures  
www.facebook.com/patrisaloio  
fotos de: Leticia Couto Quintal

cuidada e com a ingestão de água (no mínimo, 2 litros). **Pode-se dizer que este é daqueles casos em que não é possível arranjar desculpa porque pode ser feito até em casa?** É possível fazê-lo em casa se

tiver o material necessário mas, muito sinceramente, o ideal é inscrever-se num ginásio e/ou procurar acompanhamento, pelo menos numa fase inicial, pois é muito importante a correta execução dos

exercícios e também manter a motivação e a disciplina, pois a fase inicial e de adaptação é muito importante e, normalmente, é onde ocorrem mais desistências.