



ID: 73881895

06-03-2018

**VIDA ATIVA**

**É hora de começar a treinar para eliminar as GORDURAS A MAIS**

# Preparar o VERÃO

Quem não quer chegar às férias em boa forma? Com este plano de treinos, garantimos eficácia, intercalando exercícios de alta velocidade e treino de carga e resistência muscular localizada. Uma potente **combinação**, para resultados surpreendentes.

Fotos: Liete Couto Quintal; Agradecimentos: Fitness Hut; PT: Ana Paula Saloio

Elíptica (15m)

Remo (15m)

Walking Lunges

Agachamento Air Squat



ID: 73881895

06-03-2018



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



Agachamento unilateral com abdução de pernas no step com caneleiras



Lunges tradicional no TRX



Squat com Shoulder Press com pesos



Lunges com elástico

Rotação de tronco com elástico