

ID: 75188035

29-05-2018

**VIDA ATIVA**

Treino intenso para compensar os excessos **PERDER CALORIAS RÁPIDO**

Perdeu a cabeça e comeu mais do que devia? Abusou dos chocolates? Ou deliciou-se com uma piza cheia de queijo? Não se preocupe. Aqui fica uma série de exercícios indicada para quem sucumbiu ao pecado da gula.

Fotos: Liete Couto Quintal; Agradecimentos: Fitness Hut; PT: Rosário Abrantes

**Elítica: 5m**

**Agachamentos (Barra/Halteres/Kettlebell)**

**Upper Back**

**Aberturas com halteres**

**Passadeira: 5m (o mais rápido possível)**

**Leg Press**

**Nota:** treino alternado, cardiovascular com resistência muscular, 2 séries de 15 repetições com tempo de descanso/transição de 30 segundos.