



VIDA ATIVA

Exercícios cardiovasculares para manter a forma

TREINO PARA HERÓIS

Esta semana, a **MARIANA** mostra-lhe alguns dos exercícios que pode começar a fazer, se ainda for iniciante. Na próxima edição, dar-lhe-emos o resto do treino, que pode pôr em prática em conjunto com este quando estiver mais em forma.

Fotos: Liete Couto Quintal; Agradecimentos: Fitness Hut; PT: Juan Hernandez

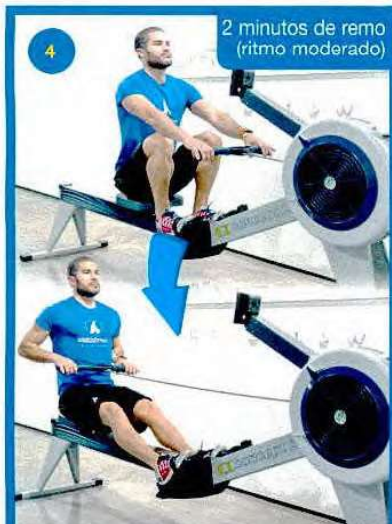


1
12 minutos de passadaira (ritmo moderado)

Nota: para os exercícios 2 e 3, fazer 5 séries, 20 repetições, ritmo intenso. Intervalos de 10 segundos entre cada série



2
Power Lunges com TRX



4
2 minutos de remo (ritmo moderado)



3
Walking Lunges com disco de 10kg