



VIDA ATIVA

# TREINO PARA PRÓS

Segunda ronda de exercícios cardiovascular

Na última semana, a **MARIANA** deu-lhe alguns exemplos de como pode manter a boa forma. Se juntar a esse treino o que lhe mostramos esta semana, estará a elevar o nível de atividade física.

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



**Rosca bíceps**  
1 série de 21 repetições

**Push up**  
5 séries 10 repetições em ritmo intenso. Intervalo de 30 segundos entre cada série + 10 Push ups abertas.

**Shoulders back kettlebell**  
5 séries 10 repetições em ritmo moderado. Intervalo de 30 segundos entre cada série + 12 Shoulders back kettlebell unilateral