



Fitness Hut desvenda treino dos super-heróis

Os abdominais do Batman, os bíceps do Super-Homem, os glúteos do Capitão América, a agilidade do Homem-Aranha, a força destruidora do Hulk, a velocidade do Flash. Não há segredos

AQUECIMENTO



EXERCÍCIOS



7



9



10



11



12





13-12-2018

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 31

Cores: Cor

Área: 12,77 x 31,50 cm²

Corte: 2 de 2



Fonte: Juan Hernandez
Personal trainer @ Fitness Hut Olivais e
Parque das Nações

Fotos de:
Liete Couto Quintal
- LCQ Photography

Mais informações em:
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



O Fitness Hut, primeira cadeia de ginásios premium low-cost, revela o plano de treinos para conseguir um corpo indestrutível. A essência está na combinação de exercícios para a ativação dos 650 músculos esqueléticos com um ritmo intenso e enérgico. Preparado(a)? Os super-heróis têm de se preparar para estar na melhor forma possível, a fim de garantir que o bem(estar) vence sempre. Picadelas de aranhas geneticamente alteradas ajudariam, é certo, mas, no mundo real, nada se consegue sem uma alimentação saudável e muitas horas de treino adequado. O resultado é um corpo indestrutível. Para que os heróis do dia-a-dia consigam alcançar esta excelência física, o Fitness Hut desenha um treino de alta intensidade que permite trabalhar os principais grupos musculares.

Aquecimento

- Cardiovascular – 30 minutos
- 12 minutos de caminhada (ritmo moderado) (1)
- 2 minutos de remo (ritmo moderado) (2)
- 3 minutos de caminhada (ritmo intenso)
- 1 minuto de remo (ritmo intenso)
- 3 minutos de caminhada (ritmo moderado)
- 1 minuto de remo (ritmo moderado)
- 3 minutos de caminhada (ritmo intenso) (3)
- 1 minuto de remo (ritmo intenso)
- 3 minutos de caminhada (ritmo moderado)
- 1 minuto de remo (ritmo moderado)

Intervalo de 1 minuto

EXERCÍCIOS

- Walking lunges com disco de 10 kg (4) + power lunges com TRX (5) = 5 séries de 20 repetições, de ritmo intenso, intervalando 10 segundos entre cada série + 10 power lunges com TRX
- Intervalo de 1 minuto
- Burpees (6) + push-ups abertas (7) = 6 séries de 10 repetições, de ritmo intenso, intervalando 30 segundos entre cada série + 10 push-ups abertas
- Push and press (8) + shoulders back kettlebell (9) = 5 séries de 10 repetições, de ritmo moderado, intervalando 30 segundos entre cada série + 12 shoulders back kettlebell unilateral
- Rosca bíceps 21 (10) + tríceps TRX (11) = 3 séries em ritmo lento, 21 repetições de rosca bíceps, intervalando 30 segundos entre cada série, 12 repetições de tríceps TRX
- Intervalo de 1 minuto
- Prancha com elevação de pernas (12) + abdominais no TRX (13) = 5 séries, 30 segundos + 25 repetições em ritmo moderado de abdominais no TRX
- Intervalo de 15 segundos entre cada série