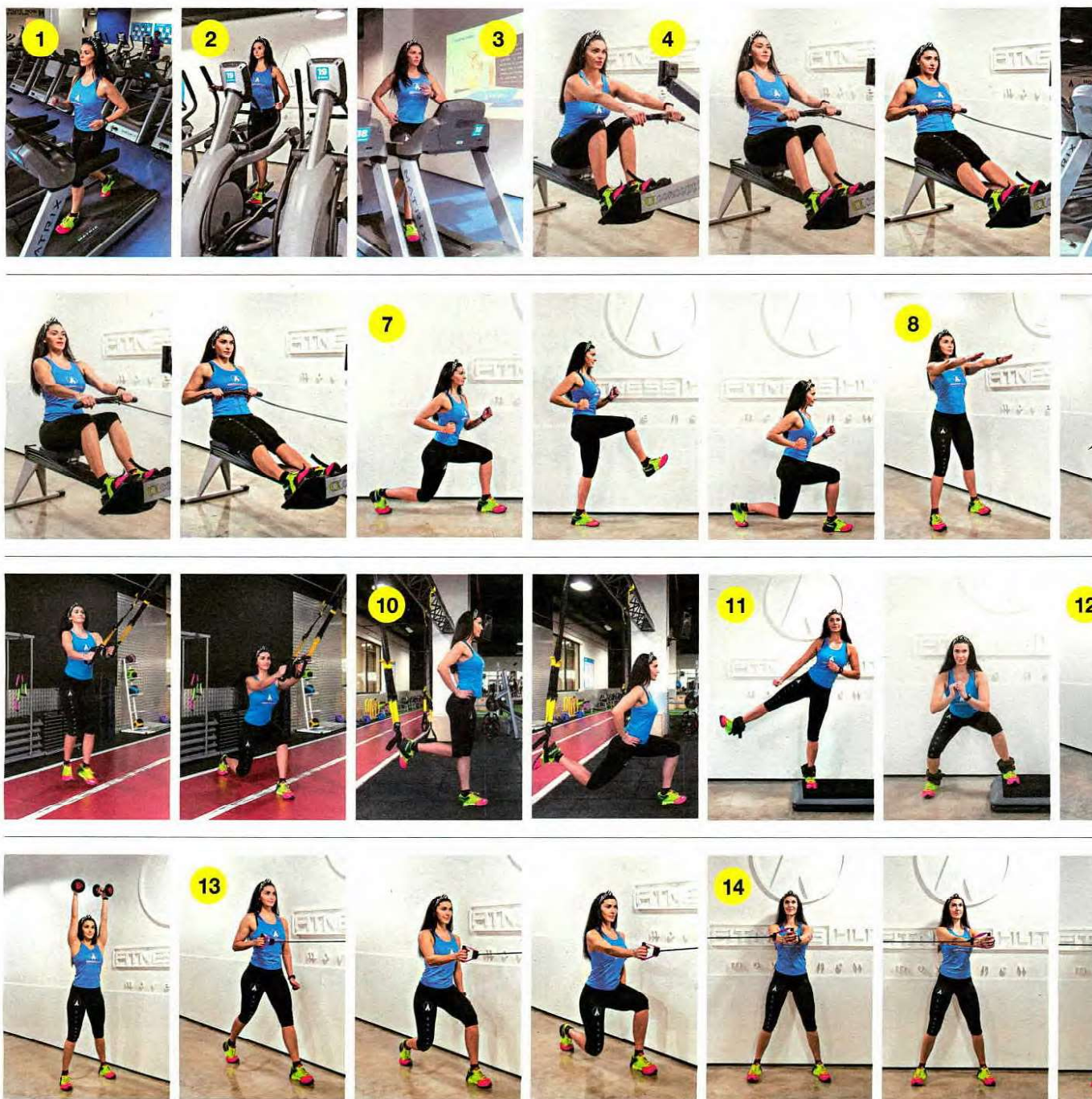




Corpo de sereia

Quem nunca sonhou ou imaginou ter o corpo de uma sereia? Com este treino, não precisa de imaginar. Seja determinada e disciplinada e vai ter o que sempre sonhou





Fonte: Ana Saloio
Instrutora @ Fitness Hut Oeiras, Cascais, Amadora

Fotos de:
Liete Couto Quintal
- LCQ Photography

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



Cardiovascular 30 minutos

- 1 – 5 minutos de passadeira (ritmo moderado)
- 2 – 5 minutos de elíptica (ritmo moderado)
- 3 – 5 minutos de passadeira (ritmo intenso)
- 4 – 5 minutos de remo (ritmo intenso)
- 5 – 5 minutos de passadeira (ritmo moderado)
- 6 – 5 minutos de remo (ritmo moderado)



Intervalo de 1 minuto

- 7 – Walking lunges
 - 8 – Agachamento air squat
- 5 séries, walking lunges 12 repetições, ritmo moderado + 20 air squat ritmo intenso. Intervalos de 10 segundos entre cada série.

Intervalo de 1 minuto

- 9 – Power lunges unilateral TRX
- 10 – Lunges tradicional no TRX

5 séries power lunges 10 repetições em ritmo intenso para cada lado + 12 repetições “curtas” (sem a extensão de joelho) para cada lado. Intervalo de 30 segundos entre cada série.



Intervalo de 1 minuto

- 11 – Agachamento unilateral com abdução de pernas no step com caneleiras
- 12 – Squat com shoulder press com pesos

5 séries agachamento unilateral 15 repetições em ritmo moderado para cada lado + 12 repetições squat com shoulder press. Intervalo de 30 segundos entre cada série.



- 13 – Lunges com elástico
- 14 – Rotação de tronco com elástico

5 séries lunges com elástico 12 repetições em ritmo moderado + rotação de tronco com 20 repetições curtas. Intervalo de 30 segundos entre cada série.