



# Não espere pelo verão para ter um corpo definido

Mesmo que a saúde ou o bem-estar geral sejam as principais razões pelas quais pratica exercício físico, não deixe de se preocupar com a sua imagem e mantenha a autoestima no máximo

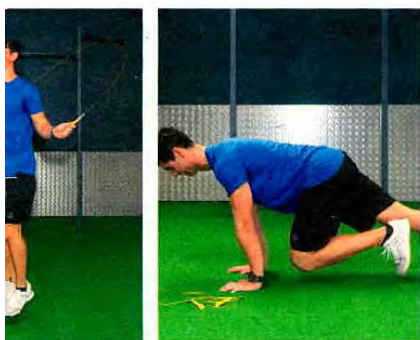
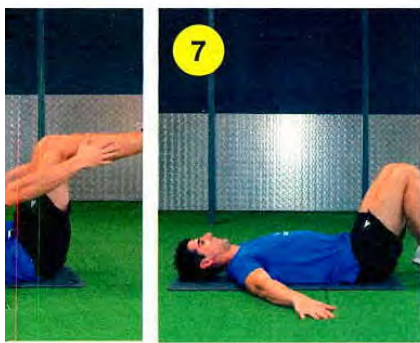




**Fonte:** Jorge Ortiz  
 PT Coordinator Fitness Hut Amoreiras

**Fotos de:**  
 Liete Couto Quintal  
 - LCQ Photography

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



No treino de tonificação muscular deve trabalhar todos os grupos musculares no mesmo dia para ajudar a acelerar o metabolismo. Também deve fazer treino cardiovascular para aumentar a oxigenação muscular. Se tiver uma hora para treinar poderá fazer as duas coisas; se só tiver 30 minutos, alterne um dia de musculação com outro de cardio. Caso não tenha nenhum problema articular, cada repetição deve ser realizada na amplitude máxima. Irá alternar sempre dois exercícios, com 20 repetições cada um e com o mínimo descanso possível. Se sentir que o cansaço poderá colocar em causa o finalizar da série ou reduzir a amplitude de movimento nas repetições, ou aumentar o descanso entre as séries, mais vale diminuir as cargas utilizadas.

**Segue um exemplo de plano de treino para tonificação muscular:**

**Aquecimento**  
 1 – 1000 metros de Remo, nível 6 e média <2'30"/500 m

**Musculação**  
 Efetuar 2 séries / 20 repetições  
 2 – Agachamento unilateral no TRX alternado com walking lunges com kettlebells;  
 3 – Pull-ups alternado com dips;  
 4 – Back squat alternado com cadeira isométrica 30"  
 5 – Bench press alternado com bicep martelo  
 Efetuar 3 séries / 20 repetições em circuito  
 6 – Abs crunch membros inferiores 90°  
 7 – Abs enrola membros inferiores  
 8 – Abs oblíquos (bicicletas)  
 9 – Russian twist

**Cardiovascular**  
 Tabata 20" work / 10" rest / 8 rounds  
 10 – Máximo de singles-unders alternado com o máximo de mountain climbers