



•É MELHOR PREVENIR• DO QUE REMEDIAR

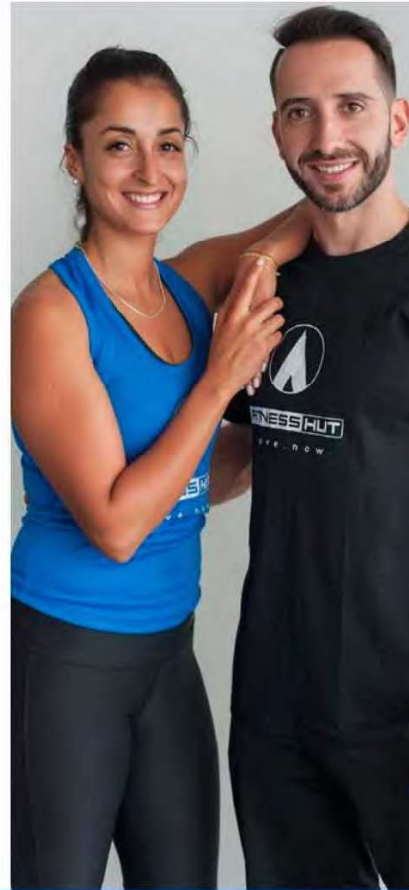
(TUDO A DOIS)

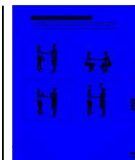
TREINO EM CIRCUITO

Através desta metodologia de treino, conseguimos melhorar o condicionamento cardiopulmonar e neuro-muscular num curto período de tempo. É a sua maior vantagem, além de um gasto calórico acima da média.

Os exercícios devem ser realizados sequencialmente e sucessivamente, sem interrupção (não há intervalos).

Realizar **3 voltas completas com 1 minuto de descanso entre as voltas.**





1

20 AGACHAMENTO COM SNATCH UNILATERAL

Com os pés afastados à largura da bacia e ligeiramente apontados para fora, com as costas encostadas no seu companheiro e de mãos dadas, fletir os joelhos e voltar a subir, concentrando-se para manter o equilíbrio entre os dois.



FITNESS HUT



2 50 JUMPING JACKS

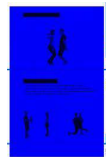
Em pé, em estilo "tropa", afastamos os pés juntando as mãos sobre a cabeça e voltamos.



3 20 REMADAS COM EXTENSÃO DE TRÍCEPS EM PRANCHA + SALTO LATERAL

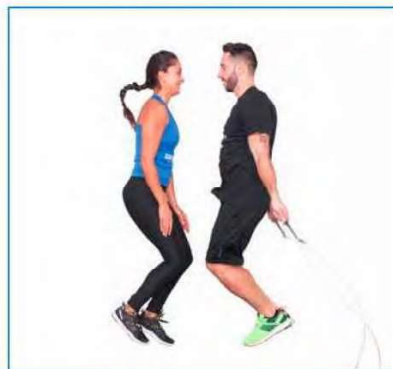
Em prancha, seguramos os halteres em baixo dos ombros, puxamos o cotovelo à cintura e em seguida es-tendemos o cotovelo, retomamos e fazemos o mesmo para o outro lado. Realizar de maneira alternada. Enquanto um completa as remadas o companheiro fica a saltar de lado, passando para o outro lado das pernas de maneira contínua.





4

50 SALTOS A CORDA EM DUPLA



5

20 AVANÇOS COM ROTAÇÃO

Dar um passo longo à frente, tocando o joelho de trás no chão, e simultaneamente, rodar o tronco em direção ao companheiro passando o disco; voltar à posição inicial sem o peso, num passa/repassa sincronizado com o avanço. Realizar 20 repetições em cada perna.



**6 50 CORRIDAS ALTA**

Pés paralelos, trazemos os joelhos o mais alto possível, numa corrida estacionária.

**7 1 MINUTO EM PRANCHA COM TOQUE DE MÃOS**

Iniciar na posição de prancha sobre as mãos, frente a frente, e de maneira alternada tocar as mãos de forma cruzada com seu companheiro.





8

20 SALTOS COM ROTAÇÃO 180°

Salto vertical seguido de uma rotação no ar do corpo todo.



Fonte: Sheila Fagundes e Bruno Andrade (Personal Trainers @Fitness Hut Oeiras).

Fotografia: Lietec Couto Quintal - LCQ Photography
<https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

Mais informações em: <http://www.fitnesshut.pt>