



Treino para dupla na praia

Com o sol de verão a aparecer antecipadamente, nada como aproveitar a praia para treinar a dois. Use um protetor solar e tente seguir os exemplos que aqui lhe deixamos.

AQUECIMENTO



1 - Corrida no areal (6 a 8 minutos)

Iniciem o vosso treino com uma corrida ligeira ao longo da praia. Iniciem a corrida junto à água, correndo em piso com areia molhada, onde este é mais duro, e regressando pela areia fofa, onde a exigência física começará a ser superior. Procurem correr em zonas onde o piso seja plano, evitando o terreno demasiado inclinado.



2 - Séries de sprint (5x30 passos)

Delineiem no chão duas marcas com o espaçamento de 30 passos. Um de cada vez, realizem um *sprint*, retornando em *jogging* (velocidade baixa). Na chegada toquem na mão do parceiro e este realiza a mesma tarefa.

PERNAS



3 - Walking lunge (3 x 10 reps)

1. Iniciem com os pés à largura da anca e com as mãos na bacia. 2. Deem um passo em frente com a perna direita e lentamente baixem o vosso corpo até o joelho direito tocar no chão pelo menos a 90 graus. 3. Ergam-se e tragam a perna de trás para a frente como se fossem mover-se para a frente. Repitam a tarefa com a perna esquerda, como se estivessem a andar.

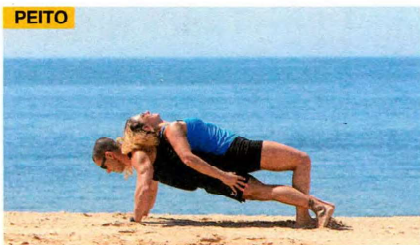
COSTAS



6 - Remada unilateral com toalha em agachamento (3x10 para cada um)

1. Coloquem-se numa posição de agachamento, virando-se de frente um para o outro com o tronco erigido. 2. Segurem ambos nas pontas da toalha. 3. Um dos parceiros inicia o movimento puxando a toalha em direção ao seu umbigo e com os cotovelos rentes ao corpo, enquanto o outro cria uma ligeira resistência na puxada da mesma. 4. Ambos os parceiros vão alternando o momento de força na puxada e de resistência colocada na toalha.

PEITO



7 - Ele - Pushups com ela deitada de costas em cima dele (3x5 a 10)

1. Ele coloca-se numa posição de *pushup* (braços afastados em relação aos ombros e com as costas direitas). 2. Ela deita-se de costas para ele. 3. Ele desce até à posição de 90 graus do seu cotovelo.



8 - Ela - Pushup com ele a fazer uma ligeira resistência nas omoplatas dela (3x5 a 10)

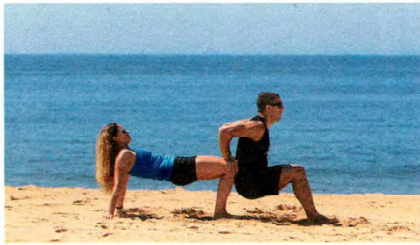
1. Ela coloca-se numa posição de *pushup* (braços afastados em relação aos ombros e com as costas direitas). 2. Ele coloca a mão nas costas dela, entre as suas omoplatas. 3. Enquanto ela desce para a posição de flexão, ele realiza uma pequena pressão nas suas costas, no sentido do chão. 4. Ela desce até à posição de 90 graus do seu cotovelo. 5. Na subida, ele deverá criar uma pequena resistência nas costas dela como forma de dificultar a subida.

BRAÇOS



10 - Bícipete *curl* com toalha (ela/ele segura a toalha e ele/ela executa o movimento de bícipete) (3x10)

1. Frente a frente, um dos parceiros segura nas pontas da toalha enquanto o executante segura o centro da mesma, com as palmas das mãos viradas para cima. 2. O executante faz o movimento de flexão do cotovelo, enquanto o parceiro cria uma pequena resistência na toalha de modo a tornar o exercício desafiante, mas com uma cadência suave. 3. O executante volta a estender os braços até à posição inicial, mas deve igualmente, na extensão do cotovelo, haver também uma resistência enquanto o parceiro faz força na toalha para baixo.



11 - Fundos de trícipite com as mãos nos joelhos do parceiro (3x10)

1. Um dos parceiros coloca-se em posição de ponte (barriga para cima, pés no chão à largura da bacia, braços esticados e com a bacia levantada). 2. O executante coloca as mãos nos joelhos do parceiro e os pés à frente do seu tronco (inicia numa posição de sentado). 3. O executante dobra o seu cotovelo até uma posição de 90 graus, levando as suas nádegas na direção do chão. 4. O executante estende novamente os braços, voltando à posição inicial.

ABS



12 - Prancha a tocar com as mãos um no outro (3x20)

– Ambos os parceiros colocam-se de frente um para o outro na posição de prancha (barriga para baixo). A distância entre ambos deverá ser de um braço esticado.
– Mantendo as costas direitas alinhando a cabeça, bacia e calcanhars, ambos retiram o braço direito do chão, entendendo-o e dando uma palmada nas mãos um do outro.
– Repetem com o braço esquerdo.
– O movimento deve ser efetuado de forma lenta, de modo que evitem rodar a bacia e ou oscilar o corpo.



28-03-2019

Meio: Imprensa

País: Portugal

Period.: Diária

Âmbito: Informação Geral

Pág: 29

Cores: Cor

Área: 15,40 x 31,50 cm²

Corte: 2 de 2

**Fonte:**

Nádia Antunes

Personal trainer & club manager @ Fitness Hut Elías Garcia

**Fotos de:**

Lietec Couto Quintal

- LCQ Photography

Mais informações em: <https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>**4 – Hook squats (agachamento de costas para parceiro) (3x10 reps)**

1. Coloquem-se de costas um para o outro e de braços dados. Iniciem numa posição de pré-agachamento.
2. Lentamente, desçam até 90 graus.
3. Mantenham-se nesta posição de sentados, contando até cinco, e voltem a subir.

**5 – Salto a pés juntos para a frente (frog jumps) (3x10)**

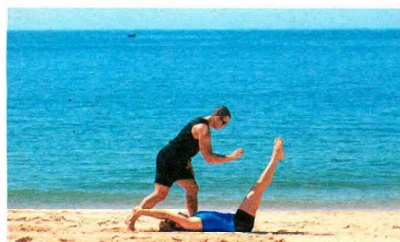
1. Iniciem numa posição de agachamento. Mantenham o vosso peito erguido e os ombros rodados para trás, mantendo o tronco direito.
2. Deem um salto para a frente usando os braços como balanço e aterrem numa posição de agachamento novamente.
3. Contem até três e executem novamente.

**9 – Decline pushups – Pés nos ombros do parceiro, realizar um pushup em posição inclinada****– ELA –**

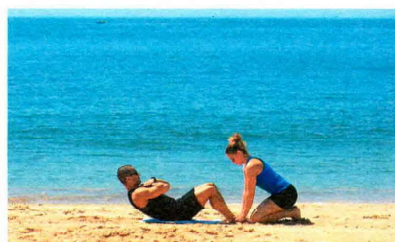
1. Ela coloca-se numa posição de pushup (braços afastados em relação aos ombros e com as costas ditas).
2. Ela coloca os seus pés nos ombros do parceiro, ficando numa posição inclinada.
3. Ela desce até à posição de 90 graus do seu cotovelo.
4. Volta à posição inicial fazendo uma extensão dos braços.

**– ELE –**

1. Igual, mas ela estará de pé segurando nos pés dele (aumentando assim o ângulo de inclinação e a sua exigência pela quantidade de peso corporal que ele tem de suportar).

**13 – Abs inferiores (3x15)**

- O executante segura na perna do parceiro ao nível do tornozelo.
- O executante eleva as pernas de modo que o seu parceiro possa segurá-las.
- O parceiro empurra as pernas do executante na direção do chão, enquanto o executante faz uma leve resistência de modo que os pés não toquem no chão.
- A executante volta a fazer força nas pernas para cima de modo a voltarem à posição inicial.

**14 – Situps (3x15)**

- O executante deita-se no chão de barriga para cima (decúbito ventral) com as pernas dobradas.
- O parceiro coloca-se de joelhos, segurando os pés do executante.
- O executante coloca os braços cruzados junto ao peito e realiza a elevação do tronco da posição de deitado para sentado.
- O executante volta a descer o tronco até à posição inicial.