

## Plano de treino para recuperar depois da Páscoa

Tipo Melo: Internet

Data Publicação: 12/04/2019

Melo: U-FIT Online

URL: <http://www.u-fit.pt/2019/04/plano-de-treino-para-recuperar-depois-da-pascoa/>

A chegada da Páscoa é uma tentação! Traz consigo as amêndoas, os folares e os ovos de chocolate. Com tantos doces irresistíveis é possível que os treinos fiquem esquecidos e passem para segundo plano. Mas nada está perdido se regressar à alimentação cuidada e à prática de exercício físico, logo de seguida.

Para o ajudar a reverter esta situação e a recuperar dos excessos, a personal trainer do Fitness Hut, Rosário Abrantes, recomenda um plano de treino composto por 12 exercícios, com 2 séries de 15 repetições, que vão ajudar a queimar todo o excesso de açúcar que consumiu nesta época.

Este é um treino alternado, cardiovascular com resistência muscular, que ajudará a eliminar as gordurinhas extra, assim como a preparar o corpo para o verão.

Rosario Abrantes, personal trainer do Fitness Hut

Preparados para combater os doces da Páscoa?

O objetivo deste plano de treino é que realize 2 séries de 15 repetições, com 30 segundos de descanso entre cada exercício.

### Aquecimento

Realize o aquecimento na elíptica durante 5 minutos, de modo a preparar o seu organismo e aumentar a temperatura corporal e dos músculos para a realização do treino.

### Agachamento

Com os halteres nas mãos, imagine que se vai sentar numa cadeira. Deixe o peso corporal nos calcanhares de forma a que os joelhos nunca passem as pontas dos pés quando agacha.

### Chest press

Sentado no banco, com as pernas afastadas e as costas direitas, coloque as mãos sobre os apoios da máquina e, alternadamente, empurre a barra e deixe-a cair lentamente.

### Upper back

Sentado no banco, com as costas direitas e as pernas apoiadas na máquina, coloque as mãos nos apoios e puxe a barra até à zona do peito.

### Passadeira

Corra durante 5 minutos na passadeira, na velocidade mais elevada que conseguir.

## Leg press

Sentado no banco, coloque os pés afastados apoiados na máquina até fazer um ângulo de 90° com as pernas. Alternadamente, empurre o peso e volte à posição inicial.

## Abertura com halteres

Com as costas apoiadas na bola e as pernas afastadas num ângulo de 90°, abra os braços e eleve os pesos, juntando-os por cima da zona do peito. Volte à posição inicial.

## Lat pull

Sente-se no banco e apoie as mãos na barra, com as costas direitas. Puxe a barra até à zona do peito e volte à posição inicial.

## Remo

Sente-se no remo e puxe a corda durante 5 minutos, com o máximo de repetições e rapidez que conseguir.

## Lunges

Com os halteres nas mãos, avance uma das pernas até fazer um ângulo de 90°, dobrando a outra e deixando o calcanhar fora do chão. Alterne entre as duas pernas, uma de cada vez.

## Push ups Fit Ball

Com as mãos apoiadas na bola e o corpo direito, faça flexões, mantendo as pernas afastadas à largura dos ombros

## Low row TRX

Apoie as mãos nas cordas e deixe o corpo cair, de forma a ficar na diagonal. Puxe as cordas até à zona do peito sem mexer os pés e volte à posição inicial.

## Retorno à calma

Um retorno à calma de 5 a 10 minutos (ou mais) é recomendado no final do treino, de modo a permitir que a frequência cardíaca e a pressão arterial regressem aos valores normais.

Pode percorrer 500m na passadeira. Termine com alongamentos dos principais músculos do corpo.

Este plano de treino foi partilhado pelo Fitness Hut.

Fotografias: Liette Couto Quintal

## U-FIT