



Vida Ativa

12x2
Lunge
Elevated
Front Foot
Kettlebell

3 Sets

Treino com Pedro Fernandes

Encontra o TEU ESTILO

Se me dissessem há 4 anos que esse seria o meu presente, nunca acreditaria. Mas é. Não me perguntem como é que cheguei a este estado porque eu também não percebo. O que é certo é que se tornou uma rotina diária. Seja no Fitness Hut ou na rua, já não dispense treinar. E nos dias em que não consigo treinar, por motivos profissionais ou pessoais, sinto uma culpa tremenda como se fosse eu o responsável por o dia ter apenas 24 horas. Muito provavelmente o grande responsável por isto é o meu PT, o Jorge Ortiz. Se temos alguém à nossa espera para treinar, o compromisso deixa de ser apenas connosco. E dia a dia lá vamos nós treinar. Ao princípio muito contrariados porque não queremos deixar o PT pendurado, mas, com o passar do tempo, a obrigação torna-se rotina e quando damos por nós estamos completamente 'agarrados' ao treino. Para isso também é preciso existir empatia e compatibilidade com o PT. Há para todos os gostos, do estilo mais militar ao mais relaxado. E depois também ajuda ires vendo os resultados. Não só ao espelho, mas também no dia-a-dia. Esta história do ginásio está até a ser melhor para a minha mulher do que para mim. Enfim, agora tudo custa muito menos. Bons treinos.

Treino elaborado pelo Personal Trainer Jorge Ortiz, @Fitness Hut Amoreiras, VivaGym Group e executado por Pedro Fernandes. Apresentador: Fotos: Liette Couto Quintal – <https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>

10 - 12
Sumo
DeadLift

12
Kettlebell
Romanian
DeadLift

