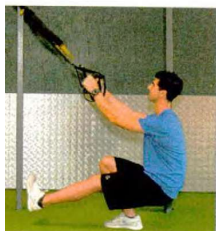
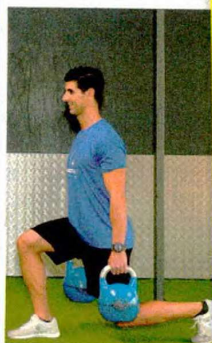


Aquecimento
1000 metros de Remo, Nível 6
e média <2'30"/500m

Musculação
Efectuar 2 séries/20 repetições



Agachamento
Unilateral no TRX
alternado com
Walking Lunges
com Kettlebells;



Pull-Ups
alternado
com Dips;

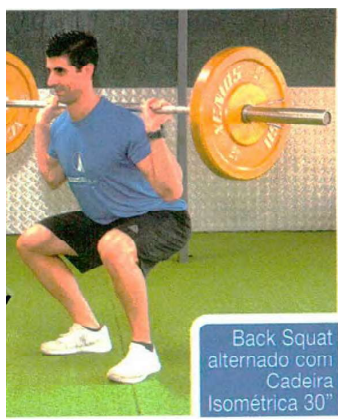
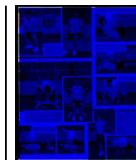


Resoluções de Ano Novo

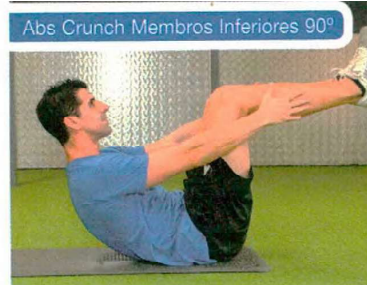
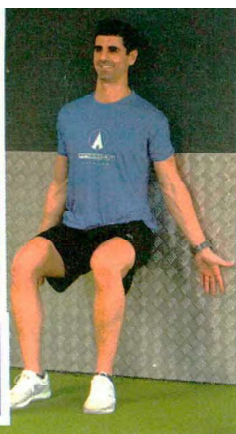
Entre com o CORPO DIREITO

Deixar de fumar, viajar, perder peso, ter filhos, maior sucesso profissional ou ganhar assiduidade de treino são muitos dos objetivos e desejos comuns para o novo ano. Quando falamos de começar a aumentar a regularidade de treino, tudo se complica. Ou seja, juntar mais uma tarefa a todas as que já tem profissionais e pessoais. Para que não fique desiludido consigo próprio, aqui ficam alguns conselhos para o sucesso: escreva as razões porque quer mudar e treinar, e coloque num sítio onde consiga ver diariamente e manter-se focado/a com o seu compromisso. Faça um planeamento do seu dia para que não falhe a hora do treino e consiga comer as coisas certas nas horas certas. Prepare antecipadamente o seu dia todo. Planear pequenos objetivos. Se pretende ter um six pack e neste momento o perímetro da cintura é maior que 102cm, porque não estipula simplesmente perder 5cm por mês? Faça algo que goste! Não deixe de dizer ao seu Personal Trainer o que gosta mais e menos de fazer nos seus treinos. Treinar é criar dor no corpo! Se ainda por cima vai fazer um treino que não gosta não irá manter essa rotina durante muito tempo. 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. Espalhe a sua magia por 2020! Para começar a nova época com motivação, faça este treino para queimar calorias e eliminar os excessos da consoada.

Jorge Ortiz PT Fitness Hut Amoreiras, Vivagym Group; Fotos: Lietecouto Quintal - <https://www.facebook.com/lietecoutoquintal>



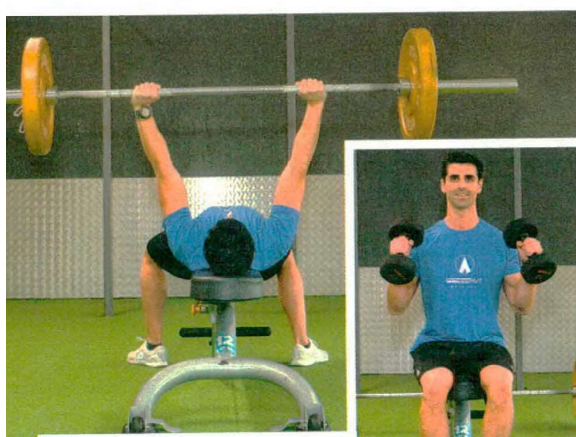
Back Squat
alternado com
Cadeira
Isométrica 30"



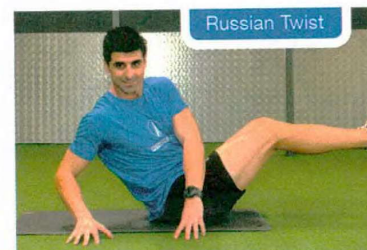
Abs Crunch Membros Inferiores 90°



Abs Oblíquos (Bicicletas)



Bench Press alternado com
Bicep Martelo
Efectuar 3 séries/20 repetições
em circuito



Russian Twist



Abs enrola
Membros Inferiores



Cardiovascular
Tabata 20" Work
/ 10" Rest / 8
Rounds
10 - Máximo de
Singles-Unders
alternado com o
máximo de
Mountain
Climbers

