

Objetivo: Ganho de condição física e tonificação geral



Dia 1 Realizar o circuito 4 vezes. Descanso de 15" entre exercícios.

Aquecimento

Jogging



5 min

Flexão do pescoço



Rotação do pescoço



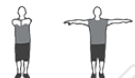
Flexão lateral do pescoço



Rotação dos ombros



Abertura dos braços



Elevação alternada dos braços



Rotação do tronco



Rotação da cintura



Flexão dos joelhos



Rotação dos pulsos e dos tornozelos



Agachamento



Flexão de braços



Jumping jacks



Remada com prancha sobre as mãos



Peso morto com halteres



Star jump



Lunge lateral



Ponte de glúteos



Alongamentos

Alongar os principais músculos do corpo de forma ativa: peito, costas e pernas.

Notas:

Repetições do exercício ⌚ Duração do exercício

Objetivo: Ganho de condição física e tonificação geral



Dia 2 Realizar o circuito 4 vezes. Descanso de 30" entre exercícios.

Aquecimento

Jogging



5 min

Flexão do pescoço



Rotação do pescoço



Flexão lateral do pescoço



Rotação dos ombros



Abertura dos braços



Elevação alternada dos braços



Rotação do tronco



Rotação da cintura



Flexão dos joelhos



Rotação dos pulsos e dos tornozelos



Agachamento press de ombros com halteres



Prancha de antebraços



Mountain climber



Remada a um braço com haltere



Lunge à retaguarda



Peso morto a uma perna com haltere



Joelhos ao peito



Sprint



5 x 30 metros

Alongamentos

Alongar os principais músculos do corpo de forma ativa: peito, costas e pernas.

Notas:

Repetições do exercício ⌚ Duração do exercício

Objetivo: Fortalecimento do Core



Dia 3 Realizar o circuito 3 vezes. Descanso de 15" entre exercícios. Só deve realizar a corrida, após terminar o circuito as 3 vezes.

Aquecimento

Jogging



5 min

Flexão do pescoço



Rotação do pescoço



Flexão lateral do pescoço



Rotação dos ombros



Abertura dos braços



Elevação alternada dos braços



Rotação do tronco



Rotação da cintura



Flexão dos joelhos



Rotação dos pulsos e dos tornozelos



Crunch abdominal



45s

Bird dog alternado



45s

Prancha lateral



45s

Prancha stairs



45s

Flexão lateral do tronco com halteres



45s

Good morning com halteres



45s

*Finalizado o circuito as 3 vezes, seguir para a corrida contínua.

Jogging



20 min

Alongamentos

Alongar os principais músculos do corpo de forma ativa: peito, costas e pernas.

Notas:

Dia 4 Dia do descanso ativo.

Repetições do exercício ⌚ Duração do exercício

Objetivo: Ganho de força, com superséries.



Dia 5

Realizar o circuito 3 vezes. Descanso de 1' entre superséries.
Superséries: Exercícios agrupados 2 a 2, sem descanso entre eles.
Exemplo: Executar o agachamento sumo e, sem descansar, executar o leg curl com fitball. Descansar 1' e seguir para a próxima supersérie.

Aquecimento

Jogging



Flexão do pescoço



Rotação do pescoço



5 min

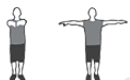
Flexão lateral do pescoço



Rotação dos ombros



Abertura dos braços



Elevação alternada dos braços



Rotação do tronco



Rotação da cintura



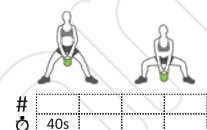
Flexão dos joelhos



Rotação dos pulsos e dos tornozelos

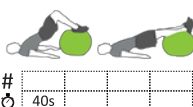


Agachamento sumo com halteres

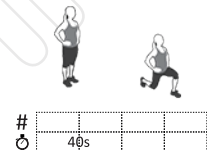


+

Leg curl com fitball

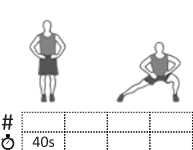


Lunge

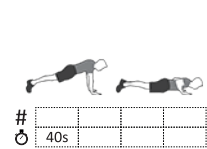


+

Lunge lateral

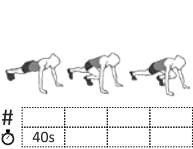


Flexão de braços

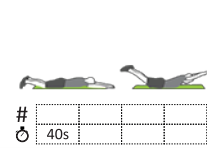


+

Mountain climber

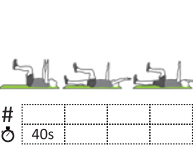


Super-homem



+

Dead bug



Alongamentos

Alongar os principais músculos do corpo de forma ativa: peito, costas e pernas.

Repetições do exercício ○ Duração do exercício

Objetivo: Ganho de condição física e tonificação geral



Dia 6

Realizar o circuito 5 vezes. Descanso de 30" entre exercícios.

Aquecimento

Jogging



Flexão do pescoço



Rotação do pescoço



5 min

Flexão lateral do pescoço



Rotação dos ombros



Abertura dos braços



Elevação alternada dos braços



Rotação do tronco



Rotação da cintura



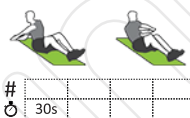
Flexão dos joelhos



Rotação dos pulsos e dos tornozelos



Russian twist



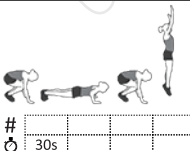
Bear crawl lateral



Cobra



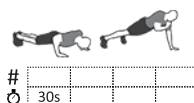
Burpee



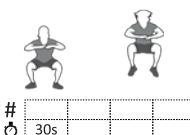
Remada a um braço com haltere



Flexão com toque no ombro



Tuck jump



Sprint



3 x 50 metros

Alongamentos

Alongar os principais músculos do corpo de forma ativa: peito, costas e pernas.

Notas:

Dia 7

Dia do descanso ativo.

Repetições do exercício ○ Duração do exercício

innifit.pt
O seu portal de Fitness

Personal Trainers Algarve, em parceria com innifit.pt



Qual o objetivo?

Ganho de condição física e tonificação geral, fortalecimento do core e ganho de força.

Em que consiste?

Trata-se de um plano de treino em circuito, à exceção do 5º dia, que deve ser realizado por superséries.

Observações

Cada praticante deve fazer o exercício à sua intensidade. Os tempos de execução e de descanso podem ser adaptados ao nível de preparação de cada um. Pode reduzir a intensidade dos exercícios ou aumentar o tempo de descanso, para um nível menos exigente, ou aumentar a intensidade da prática ou reduzir o tempo de descanso, para um nível mais avançado.

Este plano de treino serve apenas para efeitos informativos e educacionais, não devendo sob qualquer circunstância ser usado sem prévia consulta, aprovação e posterior acompanhamento de um profissional da área, especialmente no que diz respeito à adequação do plano às suas necessidades individuais. O innifit.pt não se responsabiliza por qualquer tipo de acidente ou lesão caso decida iniciar este plano. Caso sinta alguma náusea, tontura ou falta de ar, interrompa imediatamente o exercício.