



## Dia 1

Realizar circuito 2 vezes

João Martins PT

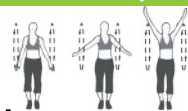
### Aquecimento

#### Marchar no Lugar



3 minutos

#### Rodar os Braços



30 segundos x 2 (frente e trás)

#### Joelhos ao Peito



45 segundos

#### Flexão do Tronco



# 12

#### Calcanhares Atrás



45 segundos

#### Rotação do Tronco



30 segundos

#### Sentar e Levantar



# 15

#### Prancha Braços Estática



# 30s

#### Jumping Jacks



# 30s

#### Ponte Glúteos Estática



# 30s

#### Flexão Joelhos Apoiados



# 10

#### Saltar à Corda



# 30s

#### Prancha Antebraços Estática



# 45s

#### Salto Lateral a um Pé



# 30s

### Alongamentos



Notas:



## Dia 2

Realizar circuito 2 vezes

João Martins PT

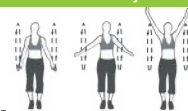
### Aquecimento

#### Marchar no Lugar



3 minutos

#### Rodar os Braços



30 segundos x 2 (frente e trás)

#### Joelhos ao Peito



45 segundos

#### Flexão do tronco



# 12

#### Calcanhares Atrás



45 segundos

#### Rotação do Tronco



30 segundos

#### Agachamento



# 10

#### Prancha Joelhos ao Peito



# 20

#### Box Jump



# 10

#### Bird Dog Alternado



# 20

#### Crunch Estático



# 30s

#### Lunge Alternado



# 10

#### Calcanhares Atrás



# 45s

#### Crunch Cruzado de Pé



# 20

### Alongamentos

\* Realizar os alongamentos do 1º Dia

Notas:

## Dia 3

Dia de descanso ativo. Caso não queira descansar realize o treino do dia 1, mas repita o circuito 3 vezes.



João Martins PT

## Dia 4

Realizar circuito 2 vezes

### Aquecimento

#### Marchar no Lugar



3 minutos

#### Rodar os Braços



30 segundos x 2 (frente e trás)

#### Joelhos ao Peito



45 segundos

#### Flexão do tronco



# 12

#### Calcanhares Atrás



45 segundos

#### Rotação do Tronco



30 segundos

#### Lunge Alternado



# 12

#### Mountain Climber



# 30

#### Agachamento



# 12

#### Prancha Andante



# 6

#### Jumping jacks



# 30s

#### Flexão Joelhos Apoiados



# 15

#### Bird dog Unilateral



# 10

#### Prancha Braços Estática



# 45s

### Alongamentos

\* Realizar os alongamentos do 1º Dia

Notas:



## Dia 5 Realizar circuito 2 vezes

João Martins PT

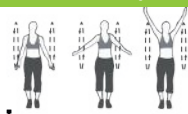
### Aquecimento

#### Marchar no Lugar



3 minutos

#### Rodar os Braços



30 segundos x 2 (frente e trás)

#### Joelhos ao Peito



45 segundos

#### Flexão do Tronco



# 12

#### Calcanhares Atrás



45 segundos

#### Rotação do Tronco



30 segundos

#### Agachamento



# 15

#### Prancha Braços Jacks



# 15

#### Crunch Cruzado de Pé



# 30

#### Box Jump



# 15

#### Prancha Stairs



# 10

#### Lunge Alternado



# 12

#### Crunch Estático sem Apoio dos Pés



# 30s

#### Jumping jacks



# 30s

### Alongamentos

\* Realizar os alongamentos do 1º Dia

Notas:



## Dia 6 Realizar circuito 1 vez

João Martins PT

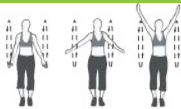
### Aquecimento

#### Caminhar



15 minutos

#### Rodar os Braços



30 segundos x 2 (frente e trás)

#### Joelhos ao Peito



45 segundos

#### Flexão do Tronco



# 12

#### Calcanhares Atrás



45 segundos

#### Rotação do Tronco



30 segundos

#### Sentar e Levantar



# 15

#### Prancha Antebraços



# 30s

#### Ponte de Glúteos



# 15

#### Lunge



# 10

#### Prancha Joelhos Peito



# 20

#### Big Dog Alternado



# 20

#### Jumping jacks



# 20s

### Alongamentos

\* Caminhar por 10 minutos e realizar os alongamentos do 1º Dia

Notas: Este é um treino de recuperação muscular.

## Dia 7

Dia de descanso ativo. Aproveite para dar uma caminhada.

# innifit.pt

O seu portal de Fitness

João Martins - Personal Trainer, em parceria com innifit.pt



João Martins PT

### Qual o objetivo?

Queimar gordura, potenciando um gasto energético elevado

### Em que consiste?

Como é um plano de treino inicial aconselho descanso no terceiro dia. Realizar cada exercício de acordo com as repetições, ou tempo de execução de cada exercício. Descansar entre cada exercício 30s/45s. Após executar os exercícios todos, descansar 2 minutos e volta a repetir o circuito. Realizar um cardio durante 10m. Seja ele corrida, caminhada, elíptico a bicicleta ou remo.

### Observações

Se achar o circuito pouco intenso, ou fácil, pode e deve reduzir o tempo de descanso entre exercícios. 15s Intensidade alta, 30s Intensidade moderada, 45s Intensidade baixa. Se não tem muita experiência na prática de exercício físico, inicie pela intensidade baixa (45s descanso entre exercício).

### Outras dicas

Fazer várias refeições diárias (6 o ideal), comer de 3 em 3 horas, incluir em todas as refeições proteína, gorduras saudáveis e hidratos de carbono complexos (mesmo nos lanches incluir estes 3 nutrientes), beber muita água. Antes de treinar fazer um lanche com alguma proteína, pouca gordura e hidratos de carbono (para fornecerem energia durante a prática do exercício). Após o treino, ingerir água para hidratar, ingerir hidratos de carbono e proteína para uma boa recuperação, na proporção de 3:1 de hidratos de carbono e proteína.