

TREINO AERÓBIO/METABÓLICO

AQUECIMENTO

Um circuito dos exercícios propostos a uma velocidade lenta ou moderada com menos de metade das repetições apresentadas na parte fundamental



High knees

30X



Mountain climbers

30X



Jumping jacks

50X

ALONGAMENTOS

- 4 exercícios: 1 a 2 séries de 15"
- Exercício respiratório
- Escolher uma música relaxante



Quads stretch

15" (cada lado)



Calves stretch

15" (cada lado)



Psoas stretch

15" (cada lado)



Hamstring stretch

15" (cada lado)

RELAXAMENTO

Termine deitado de barriga para cima.

- Respire lentamente: 3 a 5 min.
- Inspire pelo nariz: durante 3" e faça barriga grande.
- Expire pela boca e relaxe lentamente durante 3 a 5"
- Repetir até ao final do tempo: 3 a 5 min.

Objetivos

Melhoria da capacidade cardiovascular.
Queima de calorias. Ativação do core.
Aumento da sensação de bem-estar pós-exercício.

Material

Colchão ou toalha (para alongamentos).
Almofada (para alongamentos).

Nível do programa: médio/alto

Parte Fundamental

- 3 exercícios sucessivamente.
- 5 circuitos.

- Descanso entre exercícios: 10 segundos.
- Descanso entre circuitos: 2 minutos.
- Escolher uma música dinâmica para ajudar na motivação.