

PLANO DE TREINO



A prática de exercício físico tem um papel fundamental na tonificação e definição do corpo. Deste modo, a Ultra preparou um plano de treino com foco na tonificação e cardio, para complementar a tua perda saudável de peso.



Preparámos dois planos de treino para praticares nesta operação em duas frentes e em dias diferentes. Atenção, não te esqueças dos dias de descanso, pois o corpo precisa disso. Segue a nossa sugestão ou cria a tua própria rotina:

DIAS DA SEMANA	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
PLANO DE TREINO	A	B	A	X	B	A	X

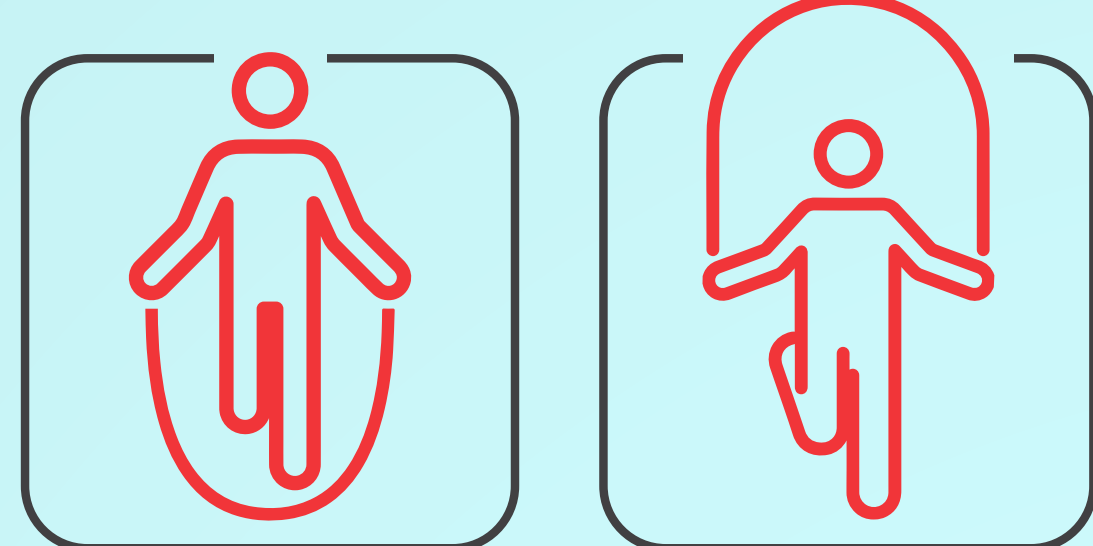
PLANO DE TREINO A

SALTO À CORDA

50 repetições x 3 séries

FOCO DESTE EXERCÍCIO:

- Coxas;
- Canela e braços.

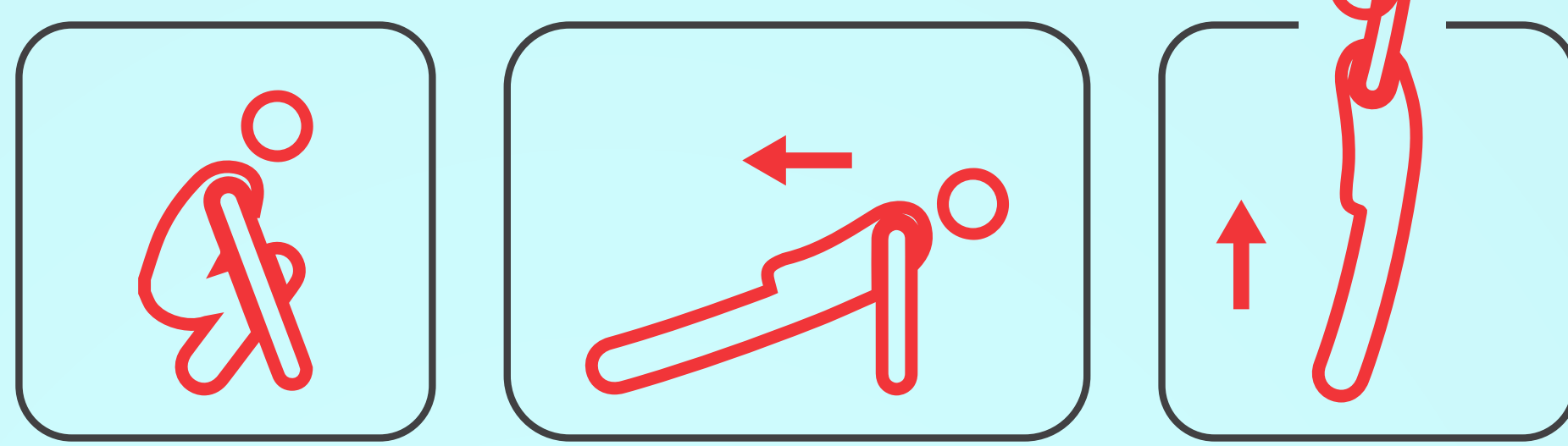


BURPEE

10 repetições x 3 séries

FOCO DESTE EXERCÍCIO:

- Músculos das pernas e glúteos;
- Ancas, abdome, peito, braços e ombros.

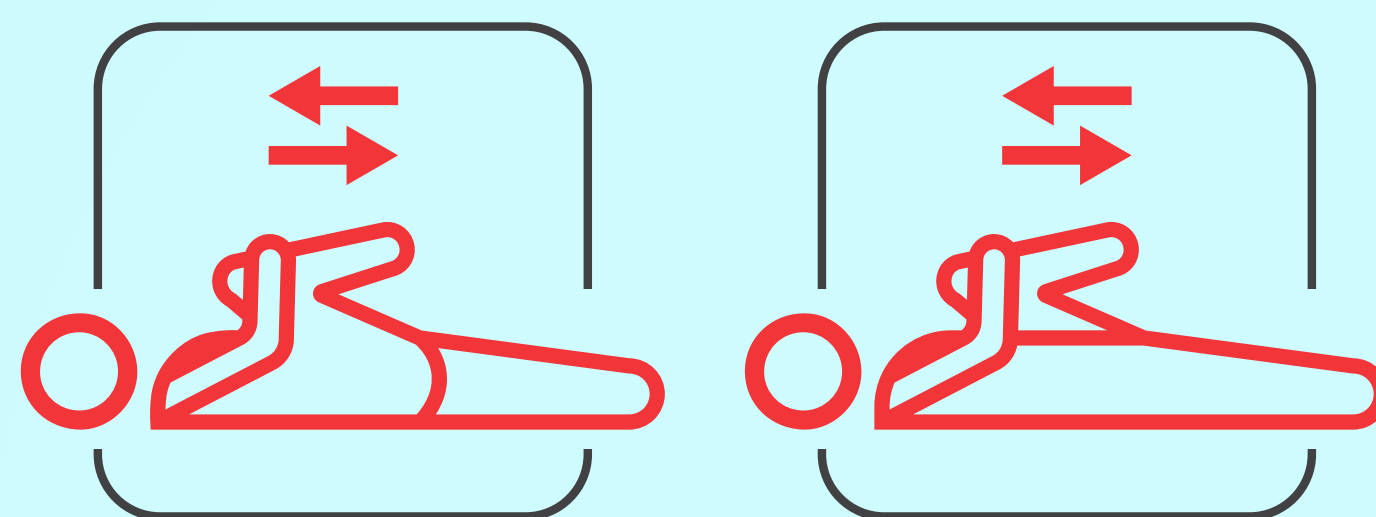


KNEES-TO-CHEST

10 repetições x 3 séries

FOCO DESTE EXERCÍCIO:

- Músculos dorsais, glúteos máximo, médio e mínimo, fáscia toracolombar.

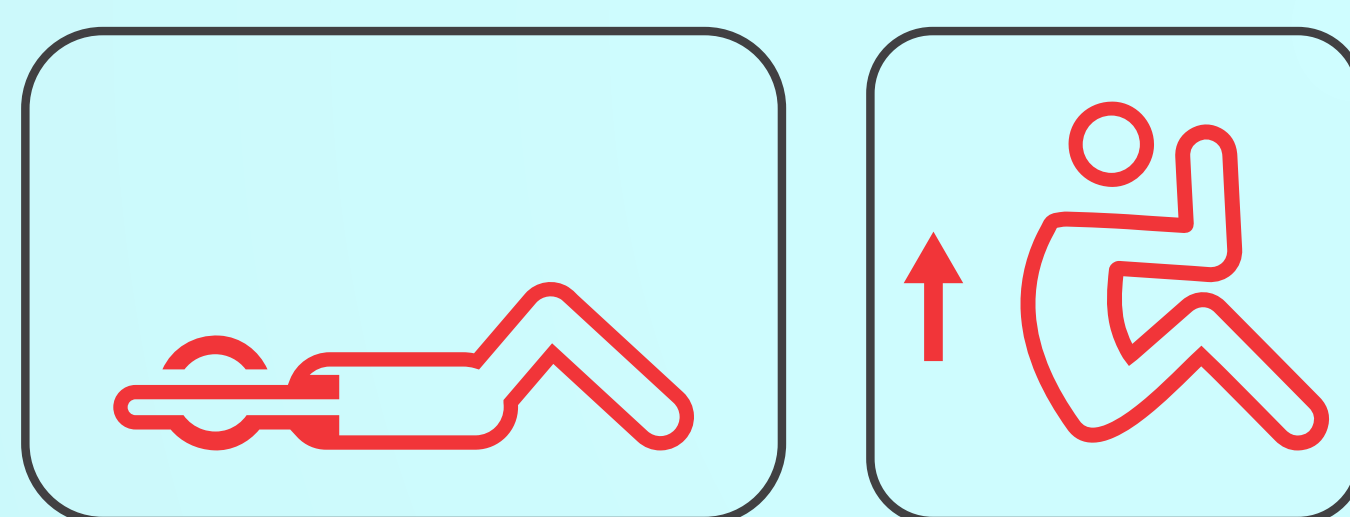


SIT-UPS

15 repetições x 3 séries

FOCO DESTE EXERCÍCIO:

- Região do abdome;
- Ancas, peito e pescoço.



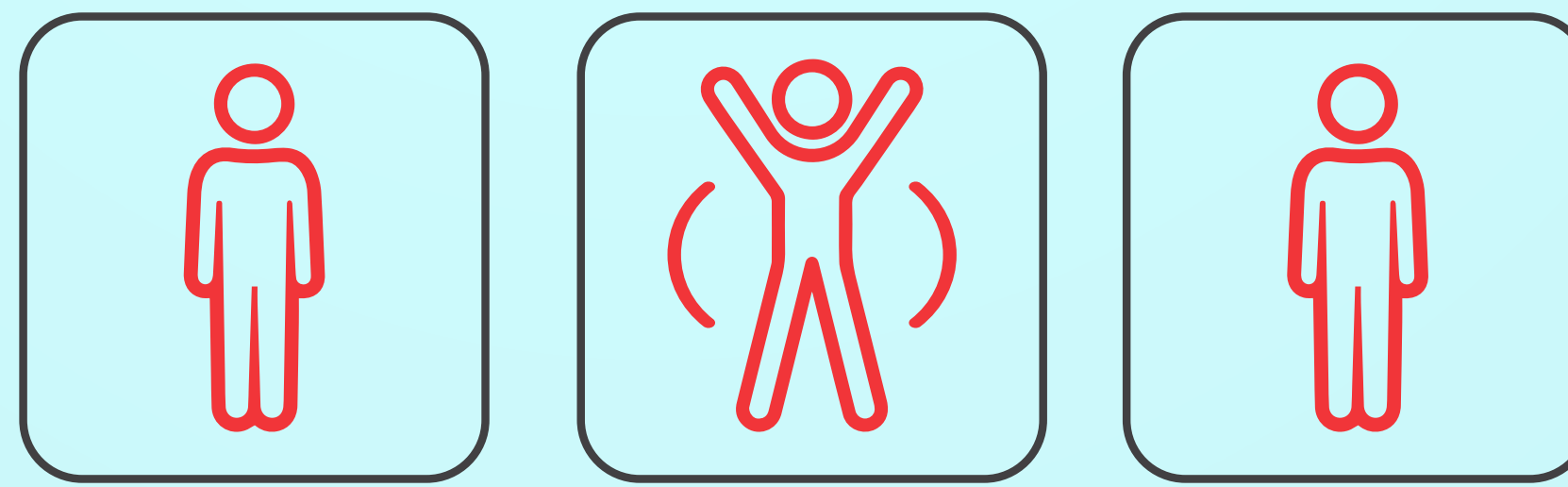
PLANO DE TREINO B

JUMPING JACKS

30 repetições x 3 séries

FOCO DESTE EXERCÍCIO:

- Glúteos; quadríceps; flexores do quadril;
- Região de abdome e ombros.

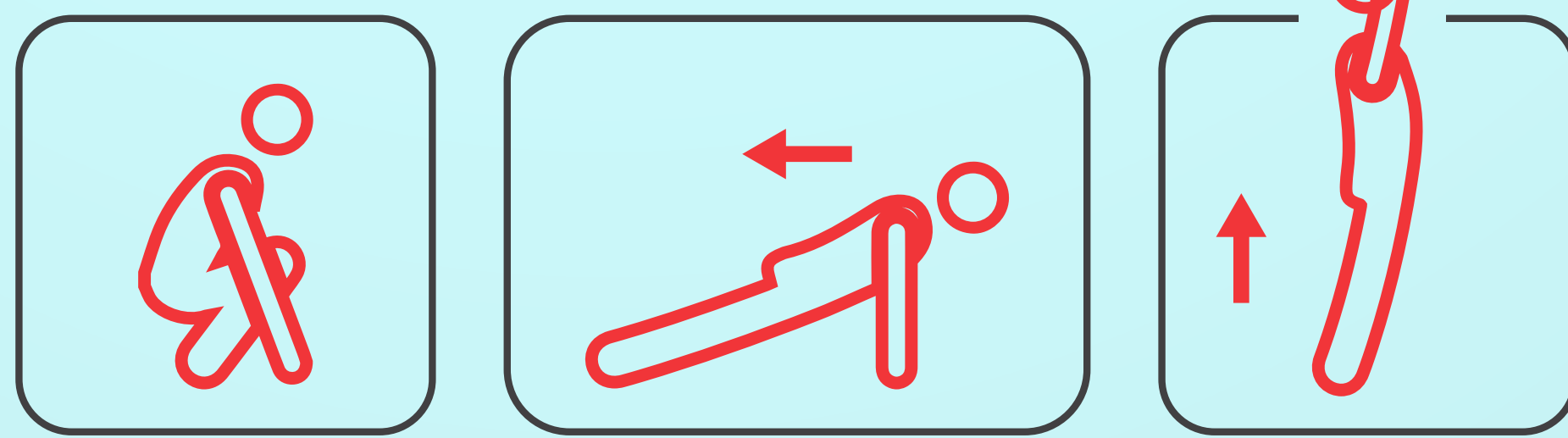


BURPEE

10 repetições x 3 séries

FOCO DESTE EXERCÍCIO:

- Músculos das pernas e glúteos;
- Ancas, abdome, peito, braços e ombros.

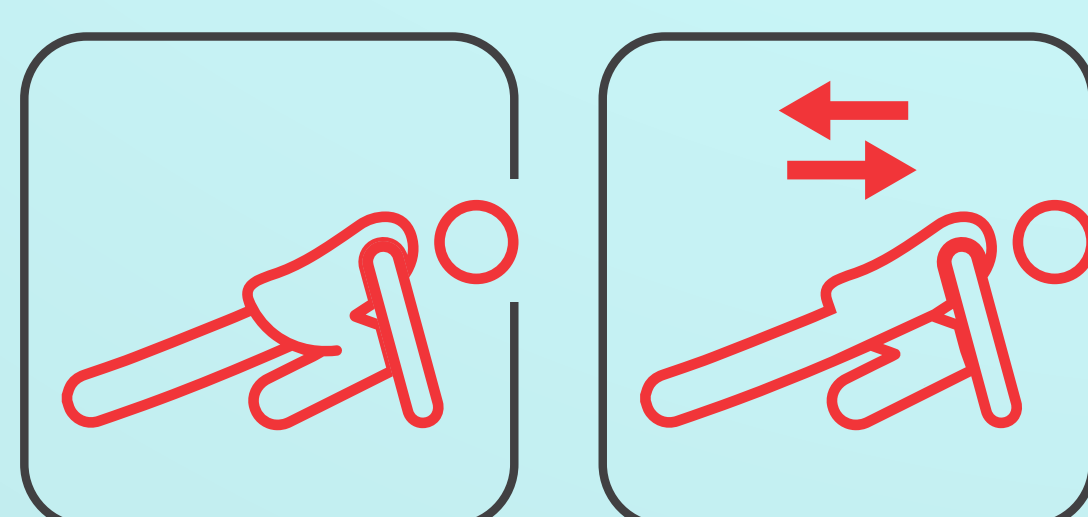


MOUNTAIN CLIMBER

20 repetições x 3 séries

FOCO DESTE EXERCÍCIO:

- Tríceps;
- Quadríceps e ombros.

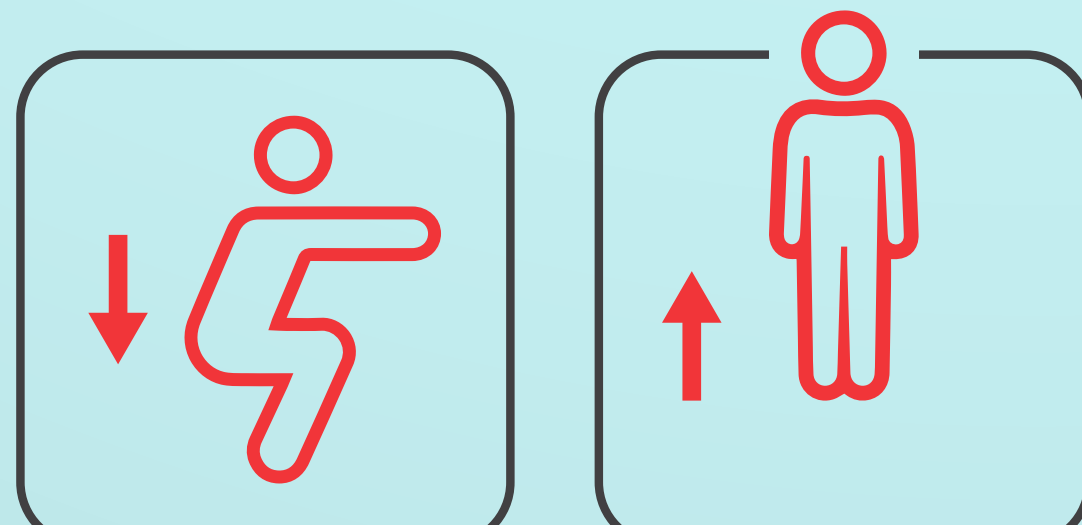


AGACHAMENTO C/SALTO

15 repetições x 3 séries

FOCO DESTE EXERCÍCIO:

- Musculatura de glúteos e coxas;
- Flexores de quadril.



Combina estes exercícios com a suplementação que a **Ultra** preparou para ti.

