

# O SEU PLANO DE TREINO



## **OCASIONAL**

Exercícios de flexibilidade  
Ioga, alongamentos e Pilates

## **2 DIAS / SEMANA**

### Treino de força

Pesos, alongamentos, abdominais, flexões  
Atividades de força 2 dias por semana para  
melhorar a força e resistência muscular

## **3 DIAS / SEMANA**

### Atividade aeróbica

Andar de bicicleta, correr, dançar, nadar, jogar ténis, paddle e  
basketball, durante um mínimo de 30 minutos, 3 dias por semana,  
com uma intensidade moderada para aumentar o ritmo cardíaco

## **DIARIAMENTE**

### Atividades físicas diárias

Caminhada vigorosa, 10 000 passos  
Opte pelas escadas, evite os elevadores.