



Exercícios de 10 Minutos – FitForAll

Treinos curtos, práticos e funcionais. Sem equipamento, onde estiver.

- **Duração:** 10 minutos
- **Nível:** Iniciante ou intermediário
- **Foco:** Queima calórica, manutenção muscular e constância
- **Sem desculpas.** Se tem 10 min, tem treino.

Estrutura Padrão:

- Aquecimento (1 min)
- Exercício – 40s ON / 20s OFF
- Repetir 2x a sequência
- Alongamento final (1–2 min)

Treino #1 – Corpo Inteiro (Rápido e Eficiente)

1. Polichinelo – 40s
2. Agachamento – 40s
3. Flexão ajoelhada – 40s
4. Abdominal reto – 40s
5. Prancha – 40s

Repete a sequência

Finaliza com alongamento de pernas, peitoral e tronco

Treino #2 – Força & Resistência

1. Agachamento com pausa – 40s
2. Ponte de glúteo – 40s
3. Flexão inclinada (mãos no sofá) – 40s

4. Abdominal bicicleta – 40s
5. Prancha lateral alternada – 40s

Repete

Ideal para fazer no fim do dia ou em jejum leve

Treino #3 – Antiestresse (Movimento + Respiração)

1. Mobilidade de quadril (lunges) – 30s por lado
2. Elevação de braços e respiração profunda – 1 min
3. Alongamento dinâmico de coluna (gato e camelo) – 1 min
4. Prancha com respiração nasal – 30s
5. Elevação de pernas – 30s

Opção de repetir ou encerrar com respiração guiada

Excelente para manhãs ou pausas do trabalho

Treino #4 – Cardio de Alta Intensidade (HIIT 10')

1. Corrida parada – 40s
2. Agacha e salta – 40s
3. Burpee adaptado – 40s
4. Mountain climber – 40s
5. Polichinelo – 40s

Repete

Treino para queimar mais gordura em pouco tempo

Treino #5 – Glúteos e Pernas Express

1. Agachamento sumô – 40s
2. Ponte de glúteo – 40s
3. Afundo alternado – 40s
4. Elevação lateral de perna (deitado) – 40s cada lado

5. Isometria na parede – 40s

Repete

Ideal para fortalecer membros inferiores em casa

Dicas Rápidas:

- Melhor 10 minutos com consistência do que 1 hora uma vez por mês
- Pode fazer 2 treinos de 10 minutos por dia, se quiser (manhã + noite)
- Combine com boa hidratação e alimentação leve
- Progrida: aumente repetições, tempo ou intensidade