

# 7 MINUTOS INTENSOS

CORPO EM FOCO

GUIA PASSO A PASSO:  
INICIANTE - MODERADO - AVANÇADO

SWEAT  
IS JUST YOUR  
FAT-  
CRVING

D R . D A V I D S T E U E R



## 8 BENEFITS OF HIIT WORKOUTS



QUANDO SE TRATA DE ROTINAS DE "TREINO" OU "PREPARAÇÃO FÍSICA", HÁ APENAS UM MÉTODO DE DESTAQUE ... E É FANTÁSTICO.

ENTÃO, DO QUE SE TRATA E COMO FAÇO ISSO?

### HIIT WORKOUTS FOR YOU

#### 10 Minute Workout

- 3 rounds; 20 sec. work; 10 sec. rest
1. Jab, cross, front (right side)
  2. Jab, cross, front (left side)
  3. Jumping jacks
  4. Sumo squats

#### 20 Minute Workout

- 3 rounds; 45 sec. work; 15 sec. rest
1. Push-ups
  2. Squats
  3. Butt kicks
  4. Tricep dips
  5. Side lunges

#### 30 Minute Workout

- 3 rounds; 45 sec. work; 15 sec. rest
1. Push-ups
  2. Squats
  3. Butt kicks
  4. Tricep dips
  5. Side lunges
  6. Jumping jacks
  7. Sit-ups



ESTE PROGRAMA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO É PROJETADO EM TORNO DA REALIZAÇÃO DE "7 MINUTOS DUAS VEZES AO DIA", E É CENTRADO NA PREMISSA DE QUE ATIVIDADES FÍSICAS ALTERNADAS PODEM E PROMOVEM RESULTADOS MAIS RÁPIDOS.

A PESQUISA ATUAL MOSTRA QUE O TREINAMENTO DE INTERVALO - EXERCÍCIOS NOS QUAIS VOCÊ ALTERNA PERÍODOS DE EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE COM PERÍODOS DE RECUPERAÇÃO DE BAIXA INTENSIDADE - AUMENTA O CONDICIONAMENTO E QUEIMA MAIS CALORIAS EM UM CURTO PERÍODO DE TEMPO DO QUE O CARDIO EM ESTADO ESTACIONÁRIO.

ENTÃO VOCÊ SE PEGARÁ FAZENDO ROTINAS DE EXERCÍCIOS QUE PODEM PARECER NÃO CONVENCIONAIS MAS SÃO BOAS !!!



EXISTEM MUITAS MANEIRAS DE OBTER O MESMO RESULTADO. SE FORMOS HONESTOS COM NOSSO NÍVEL DE APTIDÃO, RECONHECEMOS QUE PODEMOS NÃO ESTAR COMEÇANDO ONDE QUEREMOS, OU MESMO ONDE PENSAMOS ESTAR. UMA DAS GRANDES COISAS SOBRE ESTE PROGRAMA É QUE AS ROTINAS DE INICIANTE SÃO APENAS ROTINAS AVANÇADAS COM MENOS CICLOS DE REPETIÇÃO ... LEGAL NÉ?

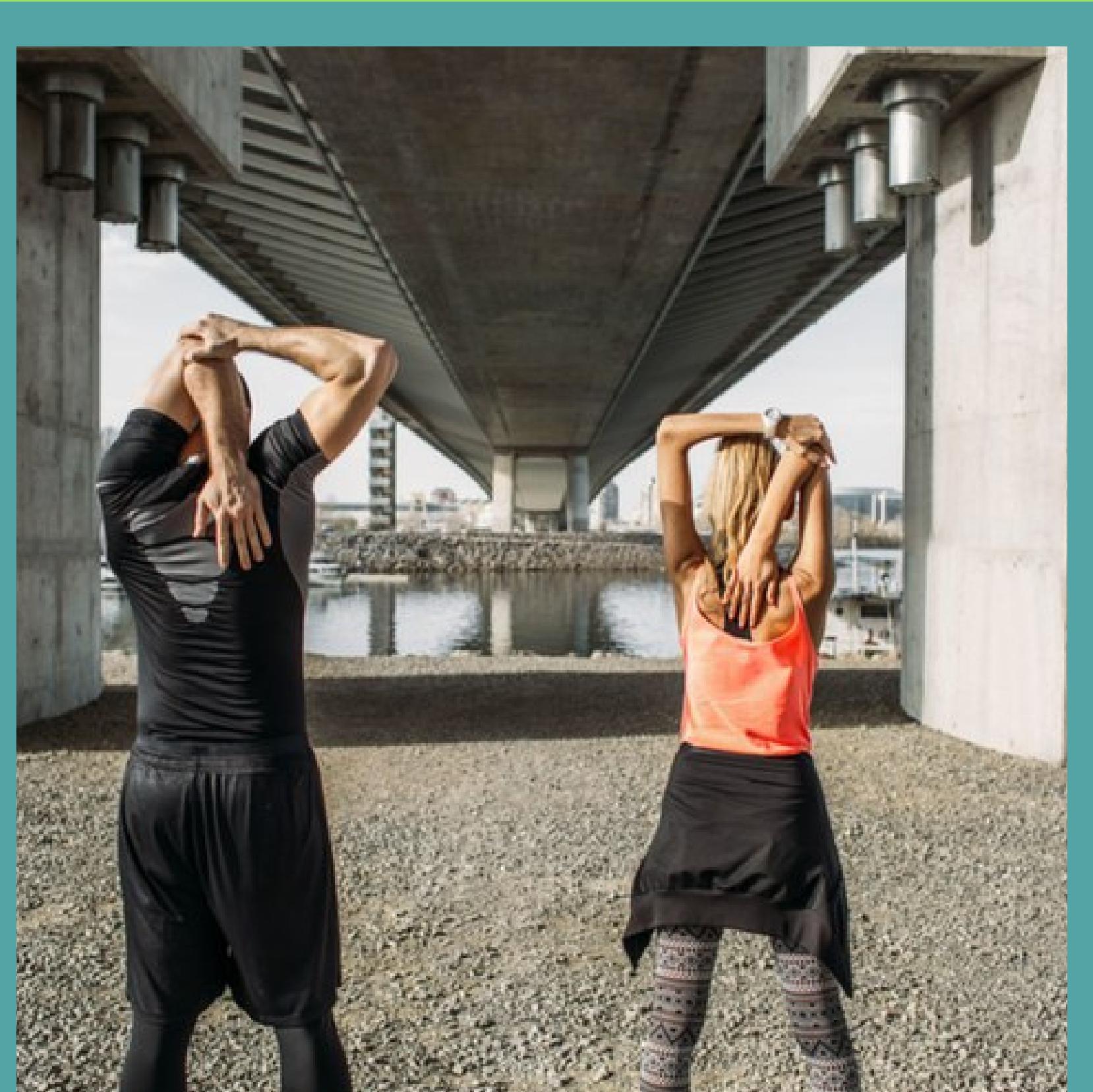
POR TANTO, COM ISSO EM MENTE, ESCOLHA UM NÍVEL DE APTIDÃO SE AUTO AVALIANDO DE MANEIRA HONESTA PARA COMEÇAR. E CONSULTE SEU MÉDICO SOBRE COMO INICIAR ISSO, E QUALQUER FASE DO PROGRAMA.



# ROTINA DE AQUECIMENTO

É FUNDAMENTAL AQUECER ... ALONGAR,  
MOVIMENTAR O CORPO ...

E ASSIM VAMOS ESTAR PRONTOS PARA SEGUIR EM  
FRENTE!





# BICICLETA ESTACIONÁRIA

ESTA ESTRATÉGIA DE INTENSIDADE E RESISTÊNCIA PARA CIMA E PARA BAIXO PARA A BICICLETA ESTACIONÁRIA É UM EXCELENTE SUBSTITUTO ... SE ALGUMA PARTE DA ROTINA DO DESAFIO FOR DESAFIADORA NAS ARTICULAÇÕES, LESÕES ANTERIORES OU SE VOCÊ TIVER PROBLEMAS DE EQUILÍBRIO, SIMPLESMENTE SUBSTITUA POR UM TREINO DE BICICLETA ERGOMÉTRICA.

## BICICLETA ESTACIONÁRIA

AQUECER POR 3-5 MINUTOS: TENHA A RESISTÊNCIA EM UM NÍVEL BAIXO, ENTÃO SE FOR EM UMA ESCALA DE 1-20, MANTENHA O TEMPO DE AQUECIMENTO E RECUPERAÇÃO EM TORNO DE 5-6. QUANDO CHEGAR A HORA DE FAZER O INTERVALO INTENSO, AUMENTE PARA 10-12. LEMBRE-SE, SE VOCÊ ESTÁ COMEÇANDO DO ZERO, NÃO VÁ COM MUITA INTENSIDADE, A MENOS QUE QUEIRA VOMITAR APÓS A TENTATIVA.

30 SEGUNDOS DE ALTA INTENSIDADE, 1 MINUTO DE BAIXA INTENSIDADE (REPETIR 1-4 VEZES)

40 SEGUNDOS DE ALTA INTENSIDADE, 1 MINUTO DE BAIXA INTENSIDADE (REPETIR 1-4 VEZES)

30 SEGUNDOS DE ALTA INTENSIDADE, 1 MINUTO DE BAIXA INTENSIDADE (REPETIR 1-4 VEZES)



# ROTINA DE INICIANTE

GUIA PARA INICIAINTES PARA EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE:

ESTES SÃO OS EXERCÍCIOS BÁSICOS PROJETADOS PARA A ROTINA DE UM INICIANTE. ENTÃO FAMILIARIZE-SE COM CADA UM DELES, FOCANDO NA FORMA.

The diagram illustrates a 3x4 grid of 12 exercises for beginners, numbered 1 through 12. Each exercise is accompanied by a small image of a person performing the specific movement, with arrows indicating the sequence from one exercise to the next.

- 1. Jumping Jacks
- 2. Wall Sit
- 3. Push-Up
- 4. Abdominal Crunch
- 5. Step-Up onto Chair
- 6. Squat
- 7. Triceps Dip on Chair
- 8. Plank
- 9. High Knee Jog in Place
- 10. Lunge
- 11. Push-Up with Rotation
- 12. Side Plank



# ROTINA DE INICIANTE

<b>MOVE 1: BODYWEIGHT SQUAT</b> 60 SECONDS, NO REST	<b>MOVE 2: CLOSE-GRIP PUSHUPS</b> 30 SECONDS, NO REST
<b>MOVE 3: MOUNTAIN CLIMBERS</b> 30 SECONDS, NO REST	<b>MOVE 4: WALKING LUNGES</b> 60 SECONDS, NO REST
<b>MOVE 5: JUMPING JACKS</b> 60 SECONDS, NO REST	

SIGA CADA ROTINA, DÊ O MÁXIMO POSSÍVEL EM CADA ATIVIDADE, DESCANSANDO O MENOS POSSÍVEL ENTRE CADA UMA DELAS ....



# ROTINA DE INICIANTE

**MOVE 1:  
BODYWEIGHT SQUAT**  
60 SECONDS, NO REST

**MOVE 2:  
CLOSE-GRIP PUSHUPS**  
30 SECONDS, NO REST

**MOVE 3:  
MOUNTAIN CLIMBERS**  
30 SECONDS, NO REST

**MOVE 4:  
WALKING LUNGES**  
60 SECONDS, NO REST

**MOVE 5: JUMPING JACKS**  
60 SECONDS, NO REST

ASSIM QUE PERCEBER  
QUEESTE TREINO, O  
QUE LEVA 7 MINUTOS,  
TORNA-SE COM  
ESFORÇO LIMITADO,  
ADICIONE UMA  
SEGUNDA FOLHA AO  
SEU DIA. DEPOIS DE  
TER DOMINADO AS 2  
FOLHAS INICIAIS,  
PODE MUDAR PARA O  
NÍVEL MODERADO.



# ROTINA DE INICIANTE

DEPOIS DE DOMINAR A FMODALIDADE DO INICIANTE, É HORA DE MUDAR A ROTINA. SELECIONE 5 EXERCÍCIOS PARA FAZER EM INTERVALOS DE ALTA INTENSIDADE POR 60 SEGUNDOS. MODIFIQUE A ROTINA DIA SIM, DIA NÃO ... É TÃO SIMPLES QUANTO TROCAR AGACHAMENTOS POR ESTOCADAS OU FLEXÕES POR PRANCHAS ... OU INCLUA MERGULHOS NA CADEIRA COMO UM NOVO EXERCÍCIO EM SUA ROTINA.

JUMPING JACKS	»	WALL SIT
PUSH-UPS	»	CRUNCHES
CHAIR STEP-UPS	»	SQUATS
TRICEP DIPS	»	PLANK
HIGH KNEES RUNNING IN PLACE	»	LUNGES
PUSH-UP ROTATIONS	»	SIDE PLANK

JUMPING JACKS
WALL SIT
PUSH-UPS
CRUNCHES
CHAIR STEP-UPS
SQUATS
TRICEPS DIPS
PLANK
HIGH KNEES/RUNNING IN PLACE
LUNGES
PUSH-UP ROTATIONS
SIDE PLANK



## ROTINA MODERADA

UM TREINO DE NÍVEL MODERADO É TUDO MENOS MODERADO, ELE AINDA TE EMPURRA TÃO LONGE QUANTO SEUS PEQUENOS PULMÕES E MÚSCULOS PODEM IR ... INCLUI MAIS MOVIMENTOS CORPORais E EXERCÍCIOS MAIS COMPLEXOS ...

A DIFERENÇA ENTRE UMA ROTINA INICIANTE, MODERADA E AVANÇADA É A NATUREZA FISICAMENTE DESAFIADORA DO EXERCÍCIO QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO DENTRO DA ROTINA.

POR EXEMPLO, UM BURPEE É MUITO MAIS DESAFIADOR DO QUE UM MACACO, POIS TRABALHA TODO O CORPO. ENTÃO AQUI ESTÃO ALGUNS MOVIMENTOS QUE SE ENQUADRAM EM ROTINAS MODERADAS OU AVANÇADAS.



# ROTINA MODERADA

FAÇA ESTE EXERCÍCIO POR EXEMPLO, DEFINA UM CRONÔMETRO PARA 5 MINUTOS E FAÇA QUANTOS EXERCÍCIOS NA ORDEM, NA LISTA. COMO ESTA LISTA CONTÉM ALGUNS EXERCÍCIOS MODERADOS, ELA SE ENQUADRA NAS DIRETRIZES DE ROTINA MODERADA ... AGORA, PARA MODIFICAR A ROTINA, TROQUE UM EXERCÍCIO POR OUTRO DESTA LISTA:



- 50 JUMPING JACKS
- 50 CRUNCHES
- 45 JUMPING JACKS
- 45 SQUATS
- 40 JUMPING JACKS
- 40 JUMP LUNGES
- 35 JUMPING JACKS
- 35 PUSH UPS
- 30 JUMPING JACKS
- 30 BURPEES
- 25 JUMPING JACKS
- 25 CRUNCHES
- 20 JUMPING JACKS
- 20 SQUATS
- 15 JUMPING JACKS
- 15 JUMP LUNGES
- 10 JUMPING JACKS
- 10 PUSH UPS
- 5 JUMPING JACKS
- 5 BURPEES

POLICHINELOS  
ABDOMINAIS  
AGACHAMENTOS  
PULAR ESTOCADAS  
FLEXÕES  
BURPEES



# ROTINA MODERADA

GUIA PARA EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE:

... AGORA NÓS APRESENTAMOS O BURPEE MAL ..

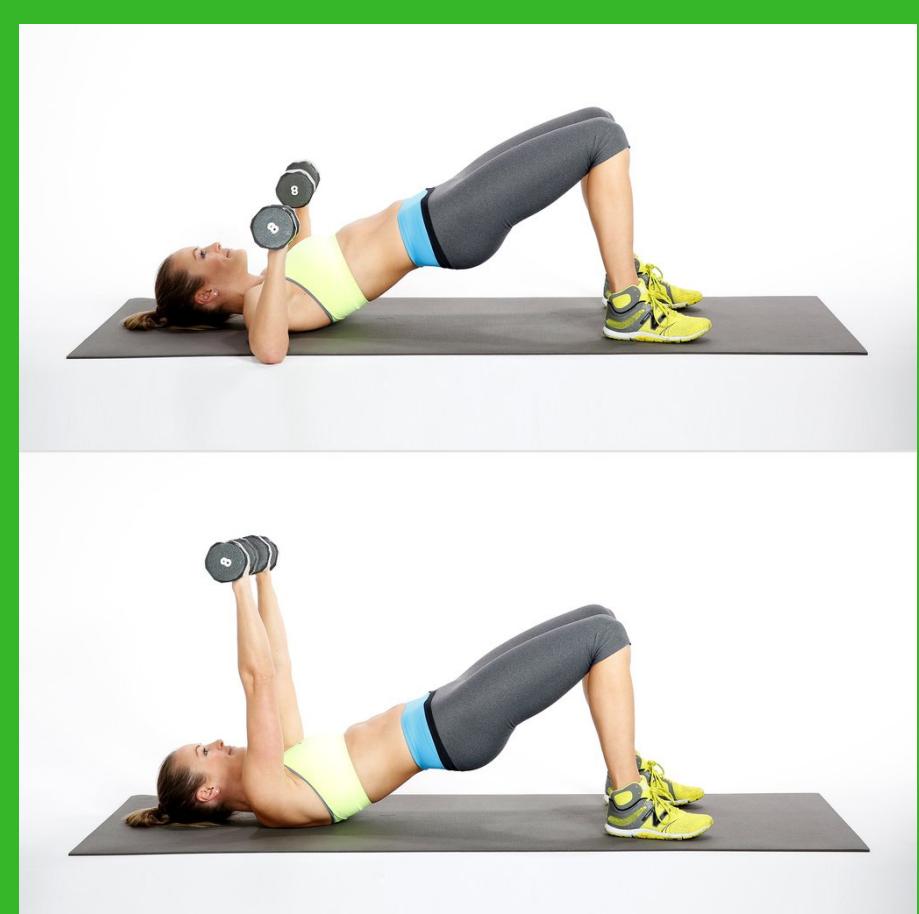
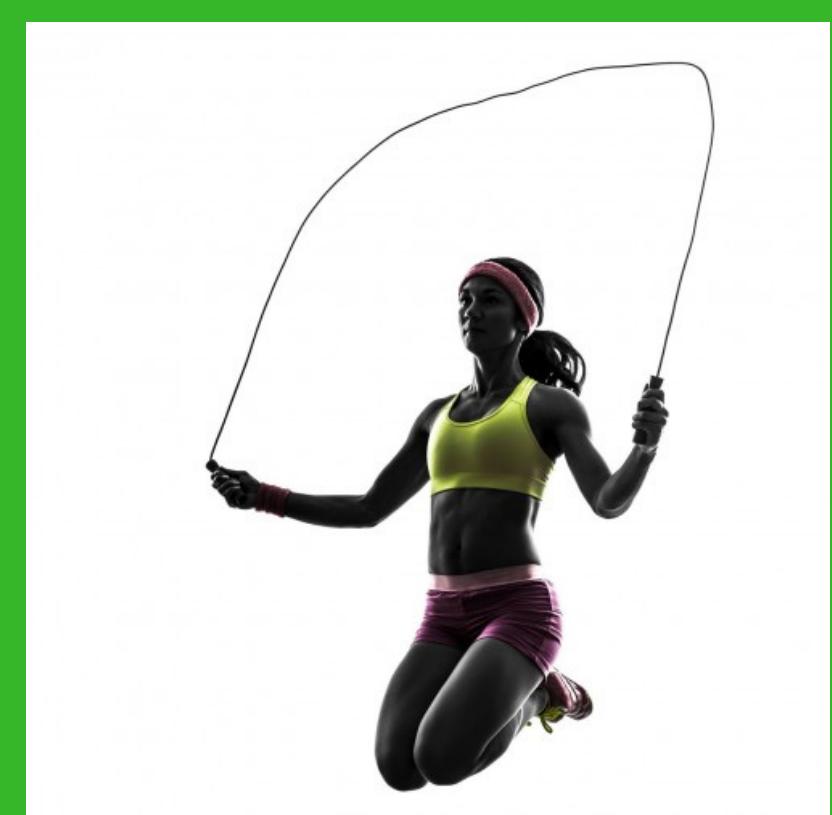
ESTES SÃO INCRÍVEIS PARA UM TREINO DE CORPO  
INTEIRO NÃO OS DEIXE FORA DA SUA ROTINA





# ROTINA MODERADA

OS EXERCÍCIOS A SEGUIR SÃO EXCELENTES  
ACRÉSCIMOS NESTE ESTÁGIO:



QUALQUER EXERCÍCIO PODE SER SUBSTITUÍDO NA ROTINA



# ROTINA AVANÇADA

UMA ROTINA AVANÇADA FAZ O SEGUINTE:

EMPURRA VOCÊ MAIS FORTE, MAIS RÁPIDO E POR MAIS TEMPO INCORPORA MAIS PESOS, SÉRIES MAIS LONGAS E EXERCÍCIOS MAIS DIFÍCEIS.

FISICAMENTE MAIS DESAFIADOR EM QUASE TODOS OS SENTIDOS SE VOCÊ QUER REALMENTE RETALHAR O CORPO, LEVE AO EXTREMO.



# HORA DO NÍVEL. UP

DESAFIO CORPO EM FOCO