

WWW.PHYSICAL.PT

f PHYSICALGETEXCITED

@ PHYSICAL.PT

PHYSICAL[®]

GET EXCITED

20 DIAS DESAFIOS

HOME WORKOUT EDITION





20 DIAS. 20 DESAFIOS. PRONTOS?

Estamos numa altura em que ficar em casa é a solução para combater a situação que enfrentamos. Mas o ficar em casa não é desculpa para deixarmos de lado os nossos objetivos. É possível manter o foco e continuar a trabalhar!

Para isso o Physical lança-lhe um desafio! 20 dias, 20 desafios! E em que é que isto consiste? Consiste em seguir o calendário que fizemos para si e continuar a trabalhar o seu corpo e a sua mente. Para todos os dias existe um plano de treino diferente, com novos exercícios, repetições e sequências. Comece sempre pelo aquecimento, há 5 opções à sua escolha.

Inclua todos os dias 1H de treino na sua rotina e mantenha-se ativo!

Registe sempre o seu tempo e chegue ao fim com os 20 treinos concluídos em 20 dias! Está pronto para o desafio? Vamos a isso!

Atenção, se treinar acompanhado mantenha a distância de segurança e não treine em grupo com mais de duas pessoas e lavem sempre muito bem as mãos, durante aproximadamente 20 segundos.



AQUECIMENTO



Para começar, deverá escolher um dos seguintes planos de aquecimento antes de iniciar o treino diário. Aquecer antes do treino é fundamental porque vai preparar o seu corpo para o esforço e evitar lesões musculares.

AQUECIMENTO 1

2 VEZES

- 20 AIR SQUAT
- 20 PUSH UPS
- 10 INCHWORM

AQUECIMENTO 2

EMOM 6'

- MIN 1 LEG SWING 30" CADA PERNA
- MIN 2 FRONT JUMPING JACKS
- MIN 3 9 BURPEE
- MIN 4 LEG SWING 30" CADA PERNA
- MIN 5 FRONT JUMPING JACKS
- MIN 6 9 BURPEE

AQUECIMENTO 3

5' SINGLE UNDERS /
DOUBLE UNDERS

AQUECIMENTO 4

2 VEZES

- 20 JUMPING JACKS
- 20 AIR SQUAT
- 30 JUMPING JACKS
- 30 SKIPPING ALTO
- 40 JUMPING JACKS
- 40 MOUNTAIN CLIMBERS

AQUECIMENTO 5

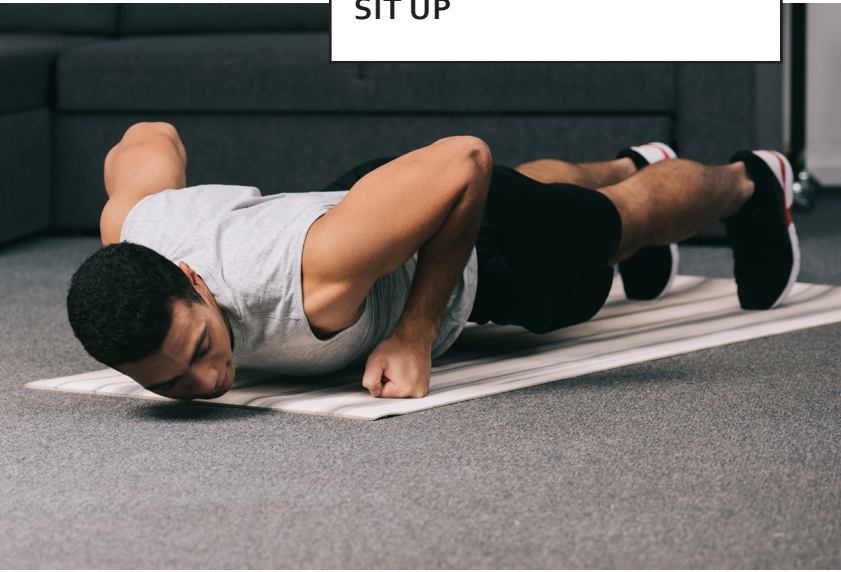
EMOM 6'

- MIN 1 45" INCH WORM
- MIN 2 45" DEADLIFT
- MIN 3 45" PLANK
- MIN 4 45" INCH WORM
- MIN 5 45" DEADLIFT
- MIN 6 45" PLANK

DIA 1

50 - 40 - 30 - 20 - 10

BURPEES
HAND RELEASE PUSH UP
SIT UP



DIA 2

5 RONDAS

20 GOBLET SQUAT (C/ GARRAÇÃO)
20 BULGARIAN SPLIT SQUAT (CADA PERNA)
10 STEP UP (CADEIRA)
20 "GARRAÇÃO" SWING

DIA 3

5 RONDAS

20 REMADA UNILATERAL (C/ GARRAÇÃO OU GARRAFA)
20 INCHWORM
20 SUPERMAN
100 MOUNTAIN CLIMBERS

30 - 21 - 15 - 9

THRUSTER (C/GARRAÇÃO)
PIKE PUSH UP

DIA 4

DIA 5

25 - 50 - 75 - 100

JUMP ROPE (OU SALTOS SEM CORDA)
JUMPING JACKS
SKIPPING ALTO

DIA 6

6 RONDAS

30 HIP-THRUST (C/ GARRAÇÃO)
15 V-UP (C/GARRAÇÃO) OU C - CRUNCH
45" PLANK
45" PLANK



Tem um jardim em casa?
Aproveite para se exercitar
ao ar-livre!

DIA 7

REST DAY



DIA 8

8 RONDAS

20 SQUAT

20 PUSH UPS (OPÇÃO –
JOELHOS NO CHÃO)

20 SIT-UPS

DIA 9

3 RONDAS

30 PUSH UP COM TOQUE NO OMBRO
(OPÇÃO – JOELHOS NO CHÃO)

20 INCH WORM + PUSH UPS (OPÇÃO –
JOELHOS NO CHÃO)

30 DIPS (CADEIRA)

20 PLIO PUSH UP

DIA 10

50 – 30 – 20 – 10

POINTER

SEATED PUSH TOWEL

SUPERMANTOWEL

JUMPING JACKS



DIA 11

TABATA 4'

AIR SQUAT

DINAMIC LUNGE

TABATA 4'

FROG JUMP

ISO SQUAT

21 – 15 – 9

GOBLET SQUAT
(GARRAFÃO)

HIP THRUST
UNILATERAL
(GARRAFÃO)

4 RONDAS

1' SALTOS A CORDA

1' MOUNTAIN
CLIMBERS

1' BURPEE

30" DESCANSO

DIA 12

5 RONDAS

30' SIT UP

10" REST

30" REVERSE CRUNCH

10" REST

30" BICYCLE CRUNCH

10" REST

30" LATERAL PLANK (CADA LADO)

DIA 13

DIA 14

REST DAY



10-20-30-40-50

AIR SQUAT

INCH WORM

PUSH UPS (OPÇÃO –
JOELHOS NO CHÃO)

DIA 15

5 RONDAS

20 PUSH UPS (OPÇÃO –
JOELHOS NO CHÃO)

20 PULL OVER (GARRAFÃO)

20 FLYS (2 GARRAFAS)

20 TRICEP PUSH UPS (OPÇÃO –
JOELHOS NO CHÃO)

DIA 16



DIA 17

6 RONDAS

30 GOBLET LUNGE (GARRAFÃO)

25 SUMO SQUAT (GARRAFÃO)

10+10 SINGLE LEG STIFF
(GARRAFÃO)

45" HIP THRUST ISO (GARRAFÃO)

DIA 18

50 - 30 - 20 - 10

DEADLIFT (C/GARRAFÃO)

SEATED PUSH TOWEL

SUPERMAN TOWEL

MOUNTAIN CLIMBER

40" DE EXERCÍCIO – 20"
DE DESCANSO / 4 RONDAS

PLANK JUMP INS

TOUCH FLOOR SQUAT JUMP

SCISSORS HOP

JUMPING JACKS

DIA 19

DIA 20

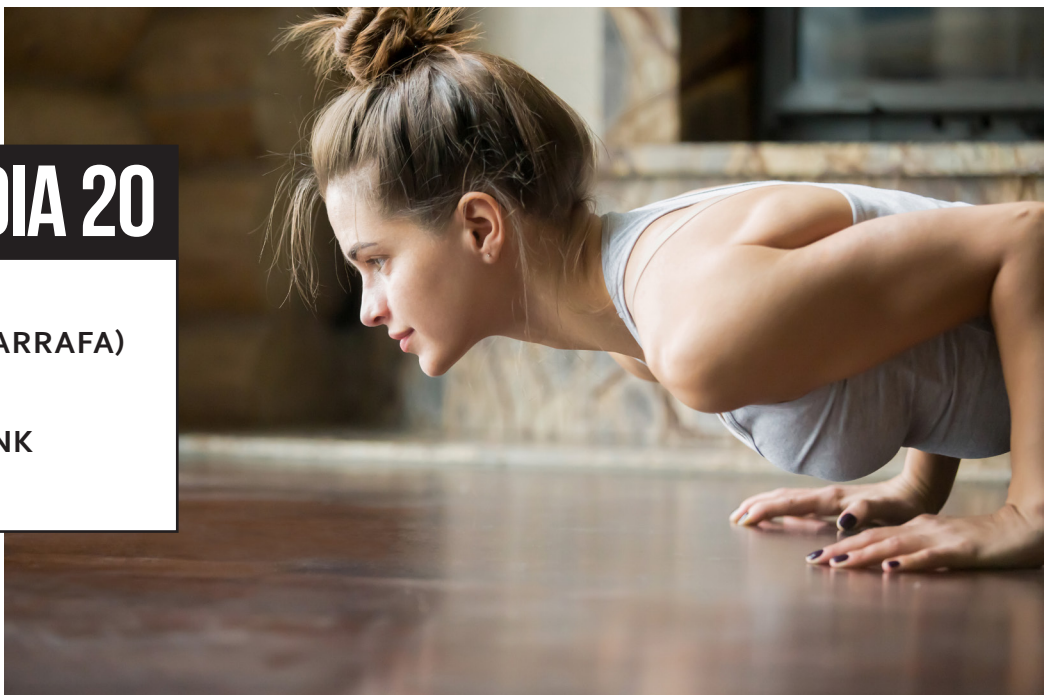
5 RONDAS

30" CRUNCH (C/GARRAFA)

30" PLANK

3" WALKING PLANK

30" REST



NO MORE

BLAH BLAH BLAH

GO WORKOUT



WWW.PHYSICAL.PT



GET EXCITED

Conteúdo: Physical
Grafismo: SUBA.PT

 PHYSICALGETEXCITED

 PHYSICAL.PT