

FITNESS 5

Plyo Boxes.

Perfeitas para aumentar a força explosiva de todo o corpo. Aqui tens um treino de quatro exercícios para começar.



Burpee

- Faz um burpee (flexão e salto) no chão em frente à Plyo Box.
- De pé, salta com os pés juntos para cima caixa e volta a descer.
- Repete o exercício.

Intermédio: 5 repetições

Avançado: 10 repetições



Jump over

- Salta com os pés juntos para cima da Plyo Box.
- Desce com os pés juntos do lado contrário.
- Roda 180 graus e repete.

Intermédio: 5 repetições

Avançado: 10 repetições



Reverse lunge

- Coloca-te sobre a Plyo Box e dá um passo atrás para o chão, dobrando a perna da frente num lunge.
- Volta para cima de forma que ambos os pés estejam sobre a Plyo Box.
- Repete com a perna contrária.

Intermédio: 5 repetições com cada perna

Avançado: 10 repetições com cada perna



Lateral jump

- Coloca-te a um lado da Plyo Box e salta com os pés juntos de lado sobre a caixa.
- O salto deve ser explosivo com as pernas e deves impulsionar-te com os braços para cair com suavidade sobre a caixa.
- Salta com os pés juntos de lado para o outro lado da Plyo Box.

Intermediate: 5 repetições para cada lado

Advanced: 10 repetições para cada lado