

HIIT de 15 minutos para mulheres: exercícios de alta intensidade que você pode fazer em qualquer lugar



HIIT de 15 minutos para mulheres: exercícios de alta intensidade que você pode fazer em qualquer lugar

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a, erros, omissões ou imprecisões.

Conteúdo

Introdução

Por que este livro?

Capítulo um

Compreendendo o treinamento intervalado de alta intensidade

Capítulo dois

Os Fundamentos

Estocada Alternada

Remada Inclinada

rosca bíceps

dançarino de break

agachamento

Agachamento Fechado

cobra

Joelhos altos

Extensão do quadril

Elevação do quadril

pular corda

Swing com Kettlebell ou Dumbbell

Marchar

Alpinista

Prancha

Plank Jack

Prancha Alcance para fora e para trás

Salto de agachamento plié

Flexão

Banda de Resistência Chute de Burro

Estocada Reversa

Salto de agachamento giratório
Elevação do ombro
Prancha lateral
agachamento sentado
Skatista
salto de esqui
Salto de agachamento
Agachamento para Overhead Press
Um passo adiante
Agachamento Sumô
Supermulher
propulsor
Mergulho de tríceps
Extensão de tríceps
Linha vertical
Sentar na parede
X-Abs
X-Jump
Capítulo três
os treinos
Núcleo, braços e abdominais
Queimador de braço
Núcleo em chamas
Armar AMRAP
Braço e HIIT Blitz
britador de núcleo
Saiu o Sol, Armas Fora
Destruidor de braços e abdominais

Não pode parar, não vai parar braços e abdominais

Braço e HIIT Power Blast

Dê Treino de Pranchas

Pernas e Glúteos

Almoço Treino de Pernas

Força nas pernas por dias

Pêssego Perfeito HIIT

HIIT Queima De Espólio

Treino de pernas poderosas

Queimadura de perna e explosão

AMRAP de potência para membros inferiores

Exercício de queima de agachamento

Baby Got Booty Workout

HIIT, o treino de limite de pernas

Corpo todo

Todo o pacote de treino de força

Força total do corpo + HIIT

Burpee Buy-in

Prancha e queimador de energia

Desafio HIIT de corpo inteiro

Vamos para as corridas - Pure Cardio

Corra para Vencer

Total Body Tabata (1 Tabata Round)

Tabata de corpo total (2 rodadas de Tabata)

Total Body Tabata (3 Tabata Rounds)

Capítulo quatro

Acompanhe seu progresso