



### Treino HIIT

O treino HIIT consiste em realizar esforços intermitentes de alta intensidade de curta duração intercalados com esforços de baixa intensidade.

Alta intensidade deve ser entre 90% e 100% da frequência cardíaca máxima nos momentos de alta intensidade e entre 60% e 70% da frequência cardíaca máxima nos momentos de baixa intensidade. O treino dura em torno de 15 a 30 minutos.



### Treino A - HIIT na esteira ou na rua

Iniciante:	Intermediário:	Avançado:
Aquecer: 5 a 8 minutos de corrida leve Treino HIIT: Correr 10 sessões de 30 segundos de corrida intensa por 60 segundos de descanso Pós treino: 3 minutos de caminhada leve	Aquecer: 5 a 8 minutos de corrida leve Treino HIIT: Correr 12 sessões de 30 segundos de corrida intensa por 30 segundos de descanso Pós treino: 3 minutos de caminhada leve	Aquecer: 5 a 8 minutos de corrida leve Treino HIIT: Correr 25 sessões de 30 segundos de corrida intensa por 15 segundos de descanso. Pós treino: 3 minutos de caminhada leve

O treino deve ser feito em dias alternados, não é indicado fazer todos os dias.

### Treino B - HIIT com peso corporal

Alongamento Você pode estar fazendo em casa. O treino consiste em intercalar esforço de alta intensidade com esforço de baixa intensidade.	Você pode baixar o aplicativo: "tabata timer" ou "interval timer" para fazer a contagem do tempo. Coloque 20 seg de exercício por 10 seg de intervalo. Você fará 8 exercícios e irá repetir a sequência por 5x.	Sequência de exercício: Salto com agachamento Polichinelo Burpee Abdominal supra Corrida parado Mountain Climber (corrida contra o chão) Avanço Abdominal remador
---	---	---

Deve-se fazer a sequência toda e repetir 5x, colocando 20 seg de exercício por 10 seg de intervalo. E faça a sequência sem parar. Média de 20 a 25 min de treino.

