



ACTIVE BOOTCAMP EM GRUPO

Isto de ir de férias é sempre algo de muito pessoal. A tal coisa de gostos não se discutem. Há quem se admire que hajam pessoas que não param de treinar nos seus dias de descanso, há os que precisam de fazer sempre desporto para se sentirem bem física e mentalmente e até há os que (re)começam a treinar nas férias!

Por Pedro Lucas

Como deve imaginar, a Men's Health treina mesmo nas férias e foi isso que fizemos recentemente numa escapadela ao Algarve, mais propriamente ao Pine Cliffs Resort. É que se já somos habitués por lá, desta vez esperava-nos uma grande novidade: abertura do Bootcamp ao ar livre lançado pelo Active By Serenity. Fizemo-lo logo no primeiro dia de estada, às oito de manhã.

Esperava-nos o personal trainer Josué que, com brilho nos olhos, relatou o quão diferente é esta nova opção: "Aqui

temos tudo. É um espaço com várias estações em que as pessoas podem fazer ao seu ritmo, ser acompanhadas por nós, ou simplesmente virem cá fazer o circuito e voltar para tentar bater o tempo que fizeram". Dizer que fizemos o circuito durante 60 minutos, acompanhados pelo Josué, mas que você pode também fazê-lo em grupo durante meia ou uma hora. Os preços vão de 12€ por treino de 30 minutos a 35€ se quiser com acompanhamento de um personal trainer. "Aqui no hotel, temos



TREINO INDIVIDUAL

imensas opções de treino indoor e outdoor, mas ainda não tínhamos nada dentro deste conceito", afirma Maria d'Orey, diretora do Spa Serenity e de Fitness do Pine Cliffs. É um circuito que todos podem utilizar. Tem as regras ao longo do percurso a explicar como o podem fazer se quiserem fazer sozinhos e depois haverá as aulas para realmente proporcionar a experiência de um bootcamp a sério! Depois de estarmos tanto tempo dentro de casa, esta é uma forma das pessoas terem contato com a

natureza e de começarem a sociabilizar de forma segura e controlada", concluiu.

No final do circuito, somos honestos: não foi fácil, mas é muito desafiante e no dia seguinte só apetece voltar para superar o tempo. Corrida contínua e intervalada, pneus, transposição de barreiras, cordas, burpees, lunge com carga, entre outros obstáculos que também esperam por si. Bons treinos, esteja você de férias ou não!

Pine Cliffs Resort
pinecliffs.com