

Trilho Portimão Tour

Nome da estação: Marina de Portimão

Sabia que:

Rodeada por algumas das mais famosas e bonitas praias da Europa, a Marina de Portimão, assumiu uma posição de líder português, como destino preferencial de Mega-lates até 50m. Situada na barra mais segura do país, no amplo estuário do Rio Arade, estende-se por uma área de cerca de 25 hectares, enquadrada pelos fortes de Santa Catarina e S. João e por magníficas instalações de apoio. A Marina tem águas profundas que permitem entrar e sair da mesma, em qualquer maré, ampla entrada e espaçosas áreas de manobra, abrigadas dos ventos predominantes.

A Marina de Portimão é procurada como Base Oficial de treinos de equipas profissionais do Mundo inteiro.

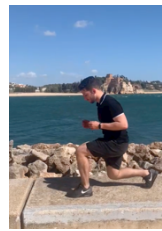
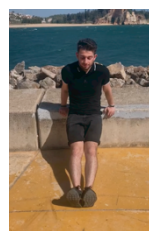
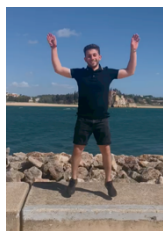
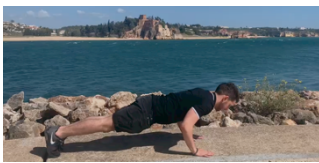
Para saber mais:

<https://youtu.be/UtkBe4Orrg8>

Atividades a desenvolver:

Na marina de Portimão dá para fazer diversas atividades com o peso do nosso corpo sem ter auxílio de materiais. Recomendamos:

- 1-Flexões de braços (10 rep)
- 2-Tesoura (jumping-jack) (10 rep)
- 3-Fundos (no muro) (10 rep)
- 4- Lunges (10 rep)



Autores: Leonardo Conceição e Francisco Veríssimo

