



A black and white close-up photograph of a shirtless man's torso and shoulder. He has short, light-colored hair and a serious, intense gaze directed towards the viewer. His skin is well-toned, and the lighting highlights the contours of his chest, abdomen, and shoulder. The background is dark and out of focus.

PROJETO SHAPE DE HERÓI
SEMANA 4

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

5 Protração de escápulas na barra

15 Segundos de Canoinha

8 Burpees

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Barra Fixa Pegada Aberta (**FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR**)

5x Dips + Flexão com as mãos elevadas (**sempre até a FALHA MUSCULAR**)

5x Flexão Pike com os pés em uma elevação

4x Pull Down na barra + Posterior de Ombros na parede (**sempre até a FALHA MUSCULAR**)

3x Flexão do Arqueiro + Flexão Declinada

3x Barra Fixa Comando + Tríceps Testa Invertida

*Descanse entre 1 minuto e meio e 2 minutos entre as séries de cada exercício; o foco é estar recuperado.

TERÇA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

20 Segundos de mobilidade de tornozelo (20 para cada pé)

8 Agachamentos profundos

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

5 Saudação ao sol

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Agachamento com uma perna só + Passada Lateral (**sempre até a FALHA MUSCULAR**)

5x Flexão Nórdica (**FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR**)

5x 20 Agachamento com salto + Agachamento com cadêncio

4x Flexão Nórdica Reversa + Aviôzinho Alternado (**15 repetições pra cada perna**)

3x Máximo Toes to bar + Máximo Elevação de joelhos + 30 Russian Twist

*Descanse entre 1 minuto e meio e 2 minutos entre as séries de cada exercício; o foco é estar recuperado.

QUARTA-FEIRA

Nas quartas feiras eu gosto muito de fazer um intervalo nos treinos pro corpo descansar um pouco, então sugiro uma auto avaliação do teu estado de fadiga.

Aqui nós vamos dar uma “nota” pro nosso nível de cansaço, dor muscular e estresse. Essa nota seguirá uma escala de 0 a 10, sendo 0 um cansaço ou dor muscular inexistente e 10 o mais alto cansaço e estresse muscular imaginável.

SE A TUA AVALIAÇÃO FICOU ENTRE 0 E 4

Neste caso tua fadiga é muito baixa e tu estás apto pra fazer um treino um pouco mais intenso.

Então eu te recomendo este treino aeróbio abaixo.

O MÁXIMO DE REPETIÇÕES POSSÍVEIS DE SEREM REALIZADAS EM 20 MINUTOS DE:

5 Burpees

6 V Up alternado

8 Agachamento com salto

SE A TUA AVALIAÇÃO FICOU ENTRE 5 E 7

Neste caso a tua fadiga relativa é um pouco mais alta e eu te sugiro um aeróbio mais leve.

Recomendo uma caminhada de 5 quilômetros em uma velocidade mais elevada do que tu faz no dia a dia.

Se o teu preparo físico for melhor e tu estiver acostumado com corrida, faça uma corrida de 3 a 5 quilômetros em ritmo moderado.

SE A TUA AVALIAÇÃO FICOU ENTRE 8 E 10

Neste caso a tua fadiga relativa está alta demais, e eu sugiro fortemente que tu faça um dia de descanso total pra recuperar o teu corpo e poder voltar aos treinos na quinta feira com força total.

QUINTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

10 Metros de Caminhada do urso

8 Flexão de escápulas

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

5 Protração de escápulas na barra

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão nas paralelas (cruzar o peito da linha da barra) + Flexão de solo (**sempre até a FALHA MUSCULAR**)

5x Barra Fixa L-Sit + Barra Fixa Pegada Aberta (**sempre até a FALHA MUSCULAR**)

4x Flexão Pike + Flexão com as mãos mais baixas

4x Flexão Explosiva (**sempre até a FALHA MUSCULAR**) + Flexão com as mãos elevadas
(**sempre até a FALHA MUSCULAR**)

3x Pull Down na barra + Remada Australiana pegada supinada (**faça de forma bem concentrada**)

3x Bíceps Invertido na Barra

*Descanse entre 1 minuto e meio e 2 minutos entre as séries de cada exercício; o foco é estar recuperado.

SEXTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

10 Agachamento com salto

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

6 Meio Burpee

15 Segundos de canoinha

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Aviãozinho alternado (20 pra cada perna) + Flexão Nórdica (**sempre até a FALHA MUSCULAR**)

5x Agachamento Sissy (**FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR**)

5x Elevação de quadril unilateral (**sempre até a FALHA MUSCULAR**) + Elevação Pélvica Unilateral Isométrica Máxima

4x Agachamento Búlgaro (**pausa de 1 segundo na porção inferior de cada repetição**)

3x 20 V-Up alternado + 20 Abdominal Remador

*Descanse entre 1 minuto e meio e 2 minutos entre as séries de cada exercício; o foco é estar recuperado.