



**PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**  
**ETAPA 2 – SEMANA 4**

# SEGUNDA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

7 Meio Burpee

15 Segundos de mobilidade de punho no chão

40 Segundos de prancha invertida

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

3x Flexão do Arqueiro (Faça 82% da série máxima encontrada no teste)

3x Barra Fixa pegada levemente além da linha dos ombros

4x 7 Flexão Pike

\*Descanse entre 1 minuto e meio e 3 minutos entre as séries de cada exercício; o foco é estar recuperado.

**FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 12 MINUTOS:**

MINUTOS 1, 3, 5, 7, 9 E 11: 13 Flexão de solo padrão

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10 E 12: 14 Remada Australiana

4 Séries de:

12 Dips (Barras paralelas)

10 Bíceps na barra

\*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre as séries

2 Séries:

8 Barra Fixa Comando (4 para cada posição das mãos)

9 Flexão com as mãos mais baixas

\*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 3 minutos entre as séries

3 Séries de:

12 Tríceps testa invertido (Aumente um pouco a dificuldade fazendo em uma barra mais baixa)

\*Descanse 2 minutos entre as séries

# TERÇA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

20 Segundos de corrida estacionária elevando os joelhos

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

5 Saudação ao sol

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

4x Agachamento com uma perna só (Faça 85% da série máxima encontrada no teste)

5x 9 Flexão Nórdica

\*Descanse entre 1 minuto e meio e 3 minutos entre as séries de cada exercício; o foco é estar recuperado.

3 Séries

25 Agachamento com cadência

25 Sit Ups

20 Agachamento búlgaro (20 movimentos para cada perna)

\*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre cada série.

3 Séries

14 Agachamento Sissy

40 Russian Twist

14 Elevação unilateral de quadril (14 para cada perna)

\*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre cada série.

3 Séries de:

10 Flexão Nórdica Reversa

\*Descanse 2 minutos entre cada série.

## 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.

Complete no menor tempo possível:

10 Rounds:

12 Agachamentos com salto

6 Burpees no alvo

10 V Ups

### SE A TUA AVALIAÇÃO FICOU ENTRE 4 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 fazes 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 7 E 10

Neste caso a tua fadiga relativa está alta demais, e eu sugiro fortemente que tu faças 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

15 Encostar no chão e erguer os braços

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

5 Saudação ao sol

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

4x Barra Fixa pegada aberta (Faça 82% da série máxima encontrada no teste)

4x 10 Flexão nas paralelas (cruze o peito da linha das barras e alongue bem o músculo)

3x 12 Flexão mãos mais baixas

\*Descanse entre 1 minuto e meio e 3 minutos entre as séries de cada exercício; o foco é estar recuperado.

**FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 15 MINUTOS:**

MINUTOS 1, 4, 7, 10 e 13: 8 Dips

MINUTOS 2, 5, 8, 11 e 14: 8 Bíceps na barra

MINUTOS 3, 6, 9, 12, 15: 10 Flexão diamante

3 Séries de:

7 Chin Ups

11 Remada Australiana com os cotovelos abertos (Faça uma isometria de 1 segundo no ponto de contração máxima em cada repetição)

\*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre as séries.

3 Séries de:

8 Remada Australiana Unilateral (8 para cada mão)

11 Tríceps mergulho

\*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre as séries.

3 Séries de:

12 Remada Australiana pegada supinada

\*Descanse 2 minutos entre as séries.

# SEXTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

10 Passada reversa com elevação de joelhos

15 Segundos de canoinha

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

5x 10 Flexão Nórdica

4 x 22 Agachamento com cadência

\*Descanse entre 1 minuto e meio e 3 minutos entre as séries de cada exercício; o foco é estar recuperado.

5 Séries de:

10 Agachamento Sissy

17 Elevação de quadril com os pés elevados (Faça uma pausa de 1 segundo no ponto de contração máxima)

5 Toes to bar + 5 Toes over hips

\*Descanse 2 minutos entre as séries; termine o primeiro exercício e vá imediatamente para o segundo.

\*Descanse 3 minutos

4 Séries de:

18 Box Step up (9 para cada perna)

28 Passadas (14 para cada perna; procure fazer passadas bem largas, focando em alongar bastante o posterior de coxa e glúteos)

\*Descanse 2 minutos entre as séries; termine o primeiro exercício e vá imediatamente para o segundo.