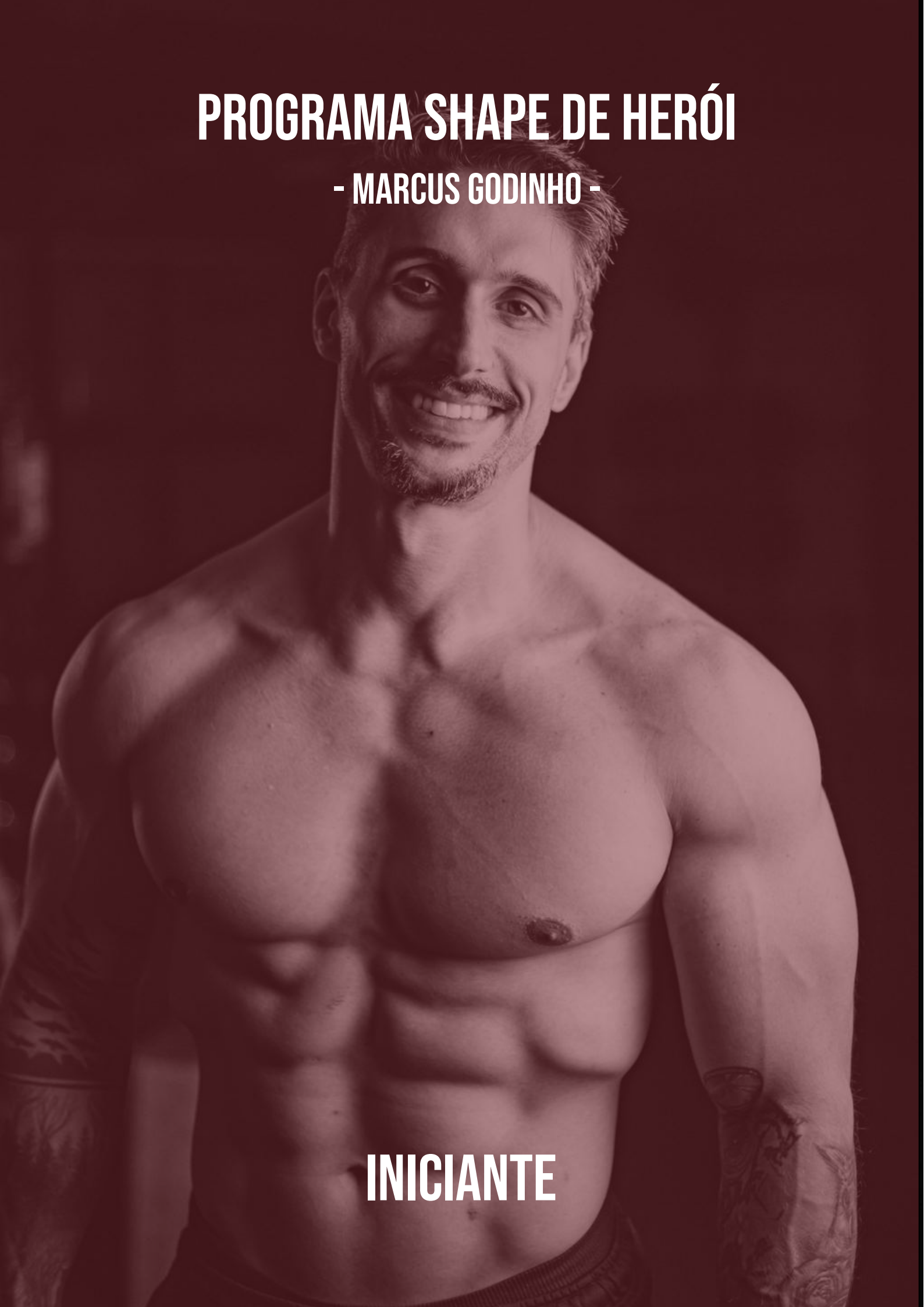


# PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

- MARCUS GODINHO -

INICIANTE



# PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

A man is shown from the waist up, performing a pull-up on a metal bar in a park setting. He is shirtless, showing a muscular physique, and is wearing dark shorts. The background shows a grassy area with trees and a fence.

## **SOBRE MIM**

Meu nome é Marcus Godinho, sou professor de educação física formado pela Universidade Federal de Pelotas e estou envolvido com a indústria fitness desde 2007.

Nos últimos 15 anos pratiquei uma extensa lista de diferentes atividades (calistenia, musculação, levantamento de peso olímpico e crossfit), o que me levou a acumular conhecimento prático e teórico pra desenhar o programa mais eficiente e poderoso possível, e que pudesse ser executado em qualquer praça minimamente equipada.

## **SOBRE ESTE PROGRAMA**

Eu desenvolvi este programa de uma forma que fosse possível ser executado literalmente em qualquer lugar, não importa se tu treinas em uma academia, em uma praça, ou se tu estás viajando e ainda assim quer manter os treinos em dia.

Tudo o que tem acontecido no mundo desde o início de 2020 me fez perceber que o treino com o peso do corpo é a evolução absoluta do fitness, é a saída mais econômica, segura e sustentável que existe, principalmente por que não há limitações, pode ser feito em qualquer cidade do mundo.

Trago aqui então um programa capaz de fazer com que tu possa ganhar massa muscular, estimule o processo de queima de gordura, pode ser feito em qualquer lugar, não precisa da aquisição de nenhum equipamento, e vai te manter conectado comigo e com uma comunidade



# **PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**

## **SEMANA 1**

# SEGUNDA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

12 Encostar no chão e erguer os braços

15 Segundos mobilidade de ombros na parede (15 segundos para cada braço)

15 Segundos de mobilidade de punhos no chão

## FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Flexão de Solo

4x Remada Australiana (difícil)

4x Agachamento

3x Flexão com as mãos elevadas + Remada Australiana (fácil) + Passadas reversa com salto

3x Pull Down em uma elevação + Passada Lateral

3x Máximo de Prancha + 30 Russian Twist

\*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

5 Meio Burpee

10 Agachamento do prisioneiro

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

## CONDICIONAMENTO

4 Séries

O MÁXIMO DE REPETIÇÕES QUE FOR POSSÍVEL ACUMULAR EM 3 MINUTOS DE:

5 Burpees no alvo

10 V-Ups

15 Agachamentos com Salto

30 Mountain Climbers

\*Descanse 2 minutos entre cada uma das séries

# QUARTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

6 Encostar na ponta do pé em prancha com rotação

5 Saudação ao sol

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

## FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Barra Fixa Negativa

4x Flexão de Solo (difícil)

4x Agachamento com cadência

3x Flexão de Solo (fácil) + Remada Australiana (mediana) + Passada Lateral

3x Flexão com as mãos elevadas + Pull Down em uma elevação

3x Sit Ups + Máximo de Prancha lateral

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

# QUINTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

7 Agachamentos com salto

25 Polichinelo

15 Segundos de canoinha

## CONDICIONAMENTO

FAÇA O MÁXIMO DE REPETIÇÕES QUE FOR POSSÍVEL ACUMULAR EM 15 MINUTOS DE:

200 metros de corrida OU 50 Polichinelos

15 Abdominal Remador

7 Burpees no Alvo

30 Mountain Climber

# SEXTA-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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Agachamento Búlgaro

4x Remada Australiana (difícil)

4x Flexão de solo (difícil)

3x Pull Down em uma elevação + Agachamento com cadência + Flexão com as mãos elevadas

3x Passada Lateral + Flexão de solo (com os joelhos no chão)

3x Máximo de L-Sit Hold

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