

A close-up, low-angle photograph of a shirtless man with short, light-colored hair. He is looking down and to his right. His left arm is visible, showing a tattoo on the bicep. The lighting highlights his muscular torso and abs.

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

CICLO 2 - SEMANA 5

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

10 Meio Burpee

10 Rotações de braços (10 para trás e 10 para frente)

30 Segundos de Mobilidade de ombros na parede (30 para cada braço)

15 Segundos de Mobilidade de punhos no chão

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Flexão do Arqueiro em uma elevação (Faça as duas últimas séries até a falha)

4x Flexão com as Mão Baixas (Faça todas as séries até a falha)

FAÇA A CADA 1 MINUTO E 30 SEGUNDOS, DURANTE 9 MINUTOS (6 Rounds totais):

8 Flexão de Solo (Difícil) + 10 Flexão com as mãos elevadas

4x Barra Fixa na Barra Baixa (Faça todas as séries de barra fixa até a falha) + Box Step Up (descida em 4 segundos; non stop)

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

Faça 3 SETS da sequência a seguir:

2 Séries de:

15 Flexão de Solo (Média)

15 Remada Australiana (média)

30 Agachamentos

15 Flexão diamante com as mãos elevadas

Máximo de Prancha Frontal

*Descanse 15 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre cada SET.

- Aqui você vai realizar duas séries seguidas dessa sequência de exercícios, sem que haja descanso entre as duas séries, e isso irá contabilizar 1 SET. Ao final da segunda série você irá descansar 2 minutos e então realizará mais duas séries em sequência, e isso contabilizará como o 2º SET. Repita esse processo até finalizar os 3 SETS que, pelo somatório final, contabilizará 6 séries totais da sequência proposta.

TERÇA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

7 Meio Burpee

5 Agachamento do prisioneiro

20 Segundos prancha invertida

CONDICIONAMENTO

O MÁXIMO DE REPETIÇÕES POSSÍVEIS DE SE ACUMULAR EM 6 MINUTOS:

5 Burpees sobre o objeto

10 V-Ups

10 Agachamentos com salto

10 V-Sit Lateral (10 para cada lado)

*Ao final dos 6 minutos, descanse 2 minutos e então repita o processo.

Você deve fazer esse processo 4 vezes, descansando sempre 2 minutos entre cada uma das vezes.

QUARTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

30 Polichinelos

15 Segundos de mobilidade de tornozelo (15 segundos pra cada tornozelo)

7 Rotações de tronco em prancha frontal

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Barra fixa negativa (todas até a falha)

REALIZE CADA TAREFA DENTRO DE 1 MINUTO POR 14 MINUTOS:

MINUTO 1, 3, 5, 7, 9, 11 E 13: 12 Flexão de solo (difícil)

MINUTO 2, 4, 6, 8, 10, 12 E 14: 8 Pull down em uma elevação

4x Remada australiana unilateral (média; fazer todas as séries até a falha)

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

2 SETS de:

3 Séries:

20 Agachamento com salto

20 Flexão com as mãos elevadas (difícil)

10 Flexão Nórdica reversa

*Descanse 15 segundos entre cada exercício e nenhum descanso entre as séries

Descanse 3 minutos e então:

3 Séries:

20 Flexão de solo (fácil)

20 Passada lateral (10 para cada perna)

30 Russian Twist (15 para cada lado)

*Descanse 15 segundos entre cada exercício e nenhum descanso entre as séries

*Descanse 5 minutos e então faça o segundo SET

QUINTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

15 Encostar no chão e erguer os braços

20 Segundos corrida estacionária elevando os joelhos

5 Saudação ao sol

CONDICIONAMENTO - CORRIDA

5 Minutos de corrida em um ritmo moderado

1 Minutos caminhando

6 Minutos de corrida em um ritmo forte

1 Minutos caminhando

4 Minutos de corrida em um ritmo levemente mais forte que a corrida anterior

1 Minutos caminhando

5 Minutos de corrida no mesmo ritmo que a corrida anterior

1 Minutos caminhando

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

1 Minutos caminhando

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

1 Minutos caminhando

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Agachamento Búlgaro (1 segundo de pausa na parte mais profunda do movimento; todas as séries até a falha)

4x Barra fixa negativa (Todas as séries até a falha)

4x Flexão de solo com as mãos próximas

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

3 Séries de:

O MÁXIMO DE VOLTAS QUE TU CONSEGUIRES FAZER EM 4 MINUTOS DE:

10 Flexão de solo (média)

8 Pull Down em uma elevação

10 Passada lateral (5 para cada perna)

* Descanse 2 minutos entre as séries

Descanse 5 minutos e então:

2 Séries de:

O MÁXIMO DE VOLTAS QUE TU CONSEGUIRES FAZER EM 6 MINUTOS DE:

10 Flexão com as mãos elevadas (médio)

8 Remada australiana com os cotovelos abertos

10 Flexão com as mãos elevadas (médio)

10 Sit Ups

*Mantenha um ritmo forte mas que te permita ficar os 4 minutos e 6 minutos de cada série em constante movimento.