



# **PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**

## **CICLO 2 - SEMANA DELOAD**

# 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 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

2x Flexão do Arqueiro em uma elevação

2x Flexão com as Mão Baixas

**FAÇA A CADA 1 MINUTO E 30 SEGUNDOS, DURANTE 12 MINUTOS (8 Rounds totais):**

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

2x Barra Fixa na Barra Baixa + 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 5 SETS da sequência a seguir:

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.

# TERÇA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

5 Burpee

10 Agachamento

30 Segundos prancha

## CONDICIONAMENTO

O MÁXIMO DE REPETIÇÕES POSSÍVEIS DE SE ACUMULAR EM 12 MINUTOS:

150m Corrida

10 Sit Ups

20 Polichinelo

10 Agachamento do prisioneiro

# 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 2 REPETIÇÃO SOBRANDO

3x 6 Barra fixa negativa (Faça as descidas em 4 segundos cada)

REALIZE CADA TAREFA DENTRO DE 1 MINUTO POR 18 MINUTOS:

MINUTO 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 E 15: 9 Flexão de solo (difícil)

MINUTO 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 E 16: 6 Pull down em uma elevação

2x Remada australiana unilateral (média)

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

2 SETS de:

2 Séries:

15 Agachamento com salto

15 Flexão com as mãos elevadas (difícil)

8 Flexão Nórdica reversa

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

Descanse 3 minutos e então:

2 Séries:

15 Flexão de solo (fácil)

16 Passada lateral (10 para cada perna)

20 Russian Twist (10 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

10 Minutos de corrida em um ritmo moderado

Caminhe por 3 minutos

10 Minutos de corrida em um ritmo moderado

Caminhe por 3 minutos

10 Minutos de corrida em um ritmo moderado

\*O ritmo da corrida deve ser moderado e sustentável, ou seja, um ritmo de corrida que tu poderias manter por pelo menos 20 minutos sem problemas.

# 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**

2x Agachamento Búlgaro (1 segundo de pausa na parte mais profunda do movimento)

2x Barra fixa negativa (Faça cada descida em 4 segundos)

2x 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.

2 Séries de:

O MÁXIMO DE VOLTAS QUE TU CONSEGUIRES FAZER EM 5 MINUTOS DE:

8 Flexão de solo (média)

6 Pull Down em uma elevação

10 Passada lateral (5 para cada perna)

\* Descanse 2 minutos entre as séries

Descanse 5 minutos e então:

O MÁXIMO DE VOLTAS QUE TU CONSEGUIRES FAZER EM 8 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 moderado e que te permita ficar os 5 minutos e 8 minutos de cada série em constante movimento.

\*Lembre-se de que essa é uma semana deload, o objetivo então é proporcionar um estímulo de manutenção para o teu corpo mas que o mesmo tempo permita que ele descanse das semanas de acumulação que vínhamos realizando até agora.