



PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

CICLO 2 - SEMANA 3

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

5x Flexão Unilateral com Suporte

4x Chin Ups (Faça uma isometria de 5 segundos no ponto mais alto após a última repetição)

4x Flexão Pike

3x Flexão do Arqueiro

4x Dips + Flexão Diamante com as mãos elevadas

3x Remada Australiana + Flexão com as mãos baixas +10 V-Sit

3x 10/10 V-Sit Lateral

*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

30 Segundos de corrida estacionária

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

10 Agachamento do prisioneiro

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Agachamento com uma perna só (Descendo em 4 segundos)

4x Agachamento Búlgaro (1 Segundo de pausa no ponto mais inferior de cada repetição)

4x Agachamento com salto + Passadas

4x Elevação Pélvica + Aviãozinho

4x Flexão Nórdica Reversa

3x 40 Segundos de Prancha Frontal

*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.

Complete cada tarefa dentro de um minuto, por 15 minutos:

Minutos 1, 6 e 11: 200m de corrida

Minutos 2, 7 e 12: 30 Segundos de Mountain Climber

Minutos 3, 8 e 13: 12 Burpees

Minutos 4, 9 e 14: 15 Sit Ups

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 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 8 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

10 Meio Burpee

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

5 Saudação ao sol

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Barra Fixa do Arqueiro Negativa (Até não conseguir mais fazer a descida em 4 segundos)

4x Flexão nas Paralelas

4x Posterior de Ombro na Parede

4x Barra Fixa Pegada Aberta + 5 a 10 Chin Ups

3x Flexão Explosiva + Flexão Declinada

3x Remada Australiana Unilateral (médio)

3x 5-10 Toes to Bar + 30 Russian Twist

*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

25 Polichinelo

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

15 Segundos de canoinha

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

10 Bom dia

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Flexão Nórdica (Fazer a descida em 3 segundos)

4x Agachamento Sissy (Fazer a descida em 5 segundos)

4x Agachamento com Salto + 36 Aviãozinho + 25 Segundos de Canoinha

4x Agachamento Búlgaro (1 Segundo de pausa no fundo)

3x 20 Burpees + 30 Passadas Laterais + 30 Segundos de Superman (sem descanso)

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