

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

- MARCUS GODINHO -



INTERMEDIÁRIO

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI



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



A high-contrast, black and white close-up photograph of a man's upper body. He is shirtless, showing his well-defined pectoral muscles and a hairy chest. His gaze is directed straight at the viewer with a serious, intense expression. The lighting is dramatic, casting deep shadows on one side of his face and body while highlighting the contours of his muscles.

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

SEMANA 1

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

12 Encostar no chão e erguer os braços

5 Mobilidade de ombros na parede

15 Segundos de mobilidade de punhos no chão

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Barra Fixa Pegada Aberta

5x Dips (Barras Paralelas)

4x Flexão com as mãos baixas

3x Flexão de solo + Remada Australiana

3x Flexão Explosiva + Pull Down na barra

3x Flexão Diamante + Flexão de Escápulas

*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 prancha invertida

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Agachamento com cadência + Aviãozinho unilateral alternado

5x Flexão Nôrdica + Passada Lateral

4x Agachamento Búlgaro

4x Elevação Pélvica unilateral

3x Toes to bar + V- Up alternado

*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 do minuto, por 20 minutos:

Minuto 1: 200m de corrida

Minuto 2: 40 Mountain Climber

Minuto 3: 10 Burpees no alvo

Minuto 4: 30 Russian Twist

Minuto 5: Descanso

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

30 Segundos de Prancha frontal

5 Saudação ao sol

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão nas paralelas (cruzar o peito da linha da barra)

5x Barra Fixa L-Sit

4x Flexão Pike

3x Flexão com as mãos elevadas + Remada Australiana Supinada

3x Remada Australiana com os cotovelos abertos + Flexão com os pés elevados

3x Chin-Ups + Mergulho

*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

7 Agachamentos com salto

25 Polichinelo

15 Segundos de canoinha

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão Nórdica

5x Agachamento do camarão

4x Flexão Nórdica Reversa + Elevação de quadril (pés em uma elevação)

4x Box Step Up

3x Sit Up + Russian Twist

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