

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

- MARCUS GODINHO -



INTERMEDIÁRIO

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI



TRANSIÇÃO DO PROGRAMA

O primeiro ciclo do programa chegou ao fim. Nós fizemos alguns testes, e agora você já está mais habituado à nossa rotina de treinos, como funciona o programa e já entendeu que a cada semana as coisas tendem a ficar mais difíceis e mais pesadas.

Com o fim do primeiro ciclo nós encerramos uma fase importante para podermos dar início a um novo ciclo, focando em outros objetivos. Agora vamos começar a desenvolver alguns exercícios que compõem o programa avançado, que muito em breve você vai estar executando.

SOBRE O SEGUNDO CICLO

Cada ciclo do programa tem um objetivo específico. No primeiro ciclo a grande ideia era o "fator exposição", ou seja, apresentar para você o máximo de exercícios diferentes para que pudesse desenvolver uma maior compreensão dos desafios que encontraria pela frente.

Agora, no segundo ciclo, nosso foco maior será uma progressão mais gradual em direção ao desenvolvimento de habilidades mais avançadas, como a flexão de solo com uma mão só e a barra fixa do arqueiro.

Algumas sessões serão mais difíceis que as outras, e algumas vezes o seu rendimento pode acabar não correspondendo ao esperado, mas é assim mesmo. Os caminhos dentro de uma progressão normalmente não são lineares, exige dedicação e paciência, mas logo logo nós estaremos transitando para o programa avançado. E sempre dê prioridade para a qualidade dos movimentos, não a quantidade.



PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

CICLO 2 - SEMANA 1

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

12 Encostar no chão e erguer os braços

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 REPETIÇÕES SOBRANDO

4x Flexão Unilateral com Suporte

4x Chin Ups

3x Flexão Pike

3x Flexão do Arqueiro

3x Dips + Flexão Diamante com as mãos elevadas

3x Remada Australiana + Flexão com as mãos baixas

2x 10 V-Sit

2x 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

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

4x Agachamento Búlgaro

3x Agachamento com salto + Passadas

3x Elevação Pélvica + Aviãozinho

2x Flexão Nórdica Reversa

2x 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 o máximo de voltas possíveis em 20 minutos de:

400m de corrida

15 V-Ups

10 Burpees

10 Box Step Up

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 2 REPETIÇÕES SOBRANDO

4x Barra Fixa do Arqueiro Negativa

4x Flexão nas Paralelas

3x Posterior de Ombro na Parede

3x Barra Fixa Pegada Aberta

3x Flexão Explosiva + Flexão Declinada

2x Remada Australiana Unilateral (médio)

2x 5-10 Toes to Bar

2x 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

7 Agachamentos com salto

25 Polichinelo

15 Segundos de canoinha

10 Bom dia

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Flexão Nórdica

4x Agachamento Sissy

3x Agachamento com Salto + 30 Aviãozinho + 20 Segundos de Canoinha

3x Agachamento Búlgaro (1 Segundo de pausa no fundo)

2x 15 Burpees + 30 Passadas Laterais + Segundos de Superman

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