

A muscular man is shown from the back, performing a pull-up on a horizontal bar. He is shirtless, revealing a very defined back and shoulder musculature. He has a circular tattoo on his upper back. He is wearing black athletic shorts and black wristbands. The background is a blurred gym setting. The entire image has a reddish-pink color overlay.

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

ETAPA 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 3 REPETIÇÃO SOBRANDO

3x Barra Fixa (Faça 77% da série máxima encontrada na semana anterior)

3x Agachamento com uma perna só (Faça 66% do resultado do teste de série máxima da semana anterior)

4x 7 Flexão Pike

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

REALIZE CADA TAREFA DENTRO DE 1 MINUTO POR 8 MINUTOS:

MINUTO 1, 3, 5 E 7: 13 Agachamento Búlgaro (Dentro de cada série realize todos os agachamentos com uma única perna, e então intercale as pernas entre cada série)

MINUTO 2, 4, 6 E 8: 12 Remada Australiana Supinada

2 Séries:

14 Barra Fixa na Barra Baixa

25 Agachamentos com cadência

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

4 Séries:

11 Bíceps na barra

*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 Rounds de:

6 Meio Burpee

10 Agachamento com salto

10 Segundos de Canoinha

CONDICIONAMENTO

Faça no menor tempo possível

2 Rounds de:

500m corrida

20 Burpees

500m corrida

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 3 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x 8 Dips Negativa (se preciso, faça com um pé no chão para auxiliar no controle da descida)

3x Flexão de solo (Faça 70% da série máxima executada nos testes da semana anterior)

3x 7 Flexão Nórdica

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

3 Séries:

20 Box Step Up (10 para cada perna; Faça a descida em 3 segundos)

8 Tríceps testa invertido

9 Flexão Nórdica reversa

*Descanse 15 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre as séries

2 Séries:

16 Flexão com as mãos elevadas

14 Tríceps mergulho

*Descanse 15 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre as séries

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

2 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

2 Minutos de corrida no mesmo ritmo que a corrida anterior

1 Minutos caminhando

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

1 Minutos caminhando

1 Minutos de corrida no mesmo ritmo que a corrida anterior

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 3 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Chin Ups (Faça o mesmo número de repetições executado na série de barra fixa de segunda feira)

3x Flexão de solo (Faça 77% da série máxima executada nos testes da semana anterior)

4 x Agachamento com uma perna só (Faça o mesmo número de repetições executado na série de agachamento com uma perna só de segunda feira)

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

4 Séries de:

15 Flexão com as mãos elevadas

12 Remada australiana com os cotovelos abertos (segure 1 segundo no topo)

* Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre as séries

4 Séries de:

9 Bíceps na barra

18 Agachamento Búlgaro (9 movimentos para cada perna)

* Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre as séries

3 Séries de:

9 Remada australiana unilateral (8 movimentos para cada braço)

* Descanse 2 minutos entre as séries

3 Séries de:

12 Tríceps testa invertido

* Descanse 2 minutos entre as séries