

A shirtless man with a tattooed chest is performing pull-ups on a horizontal bar. He is wearing dark shorts and has his hands wrapped around the bar. The background is blurred, suggesting an outdoor gym or park setting.

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 cadênciia

*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