



PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

SEMANA 2

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

8 Agachamento + $\frac{1}{4}$ de agachamento

20 Segundos de prancha invertida

10 Encostar na ponta do pé em prancha com rotação

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Flexão de solo com as mãos afastadas

4x Remada Australiana (difícil)

4x Agachamento com cadênciia

3x Flexão de solo (difícil) + Remada australiana (fácil) + Flexão com as mãos elevadas

3x Agachamento com salto + 30 Aviôzinho (15 com cada perna)

3x Pull Down em uma elevação + Passada lateral

3x Máximo de prancha frontal + 30 Russian twist

*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

7 Meio Burpee

5 Agachamento do prisioneiro

20 Segundos prancha invertida

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

O MÁXIMO DE REPETIÇÕES POSSÍVEIS DE SE ACUMULAR EM 15 MINUTOS:

20 Polichinelos

15 Passada reversa com salto

6 V-Ups

3 Flexões (com os joelhos no chão)

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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x 8 Barra fixa negativa

4x Flexão de solo (difícil)

4x Agachamento com salto + Flexão Nôrdica reversa

3x Remada australiana unilateral

3x Flexão de solo (fácil) + Passada lateral + L-Sit Hold

3x Flexão com as mãos elevadas (difícil) + Pull down em uma elevação + Russian Twist

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

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

FORÇA

REALIZE CADA TAREFA DENTRO DO MINUTO, POR 16 MINUTOS:

MINUTO 1: 35 Mountain Climber

MINUTO 2: 10 Elevações de quadril com os pés elevados

MINUTO 3: 40 Segundos de prancha frontal

MINUTO 4: 10 Burpees sobre o objeto

MINUTO 5: 35 Mountain Climber

MINUTO 6: 10 Elevações de quadril com os pés elevados

...

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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Agachamento Búlgaro

4x 8 Barra fixa negativa

4x Flexão de solo com as mãos próximas

3x Pull Down em uma elevação + Flexão com as mãos elevadas (mediana) + Passada lateral

3x Flexão de solo (fácil) + Remada australiana com os cotovelos abertos

3x Sit Ups + Agachamento com cadência

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