



# **PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**

## **TESTES**

# 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**

Teste de série máxima de Flexão de solo (Filme a série; lembrando que aqui o objetivo é uma série máxima de flexão feita no chão, sem o auxílio dos joelhos)

\*Certifique-se de estar muito bem aquecido e preparado para fazer o teste, ele exigirá muito do seu corpo

\*Você tem direito a até duas tentativas; descanse de 5 a 8 minutos entre as tentativas

3x 7 Dips Negativa (se preciso, faça com um pé no chão para auxiliar no controle da descida)

3x 8 Flexão Pike

**FAÇA A CADA 1 MINUTO E 30 SEGUNDOS, DURANTE 12 MINUTOS (8 Rounds totais):**

8 Flexão do Arqueiro em uma elevação (4 para cada lado) + 8 Flexão com as mãos elevadas

\*Para a flexão do arqueiro selecione uma elevação que torne a série desafiadora mas possível de se fazer os 8 rounds

4x 10 Barra Fixa na Barra Baixa

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

3 Séries:

10 Agachamento Búlgaro (todos os 10 com a perna direita)

15 Flexão de Solo

10 Agachamento Búlgaro (todos os 10 com a perna esquerda)

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

2 Séries:

20 Remada Australiana

20 Agachamento com cadência

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

# TERÇA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

5 Burpee

10 Agachamento

30 Segundos prancha

## CONDICIONAMENTO

### TESTE AERÓBIO

Faça o maior número de repetições possíveis em 15 minutos de:

5 Agachamentos

5 Burpees

5 V-Ups

\*Registre o número de repetições e voltas que você fizer; a ideia é conseguir acumular mais repetições do que as que foram feitas no teste da semana 5 do programa.

# 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**

Teste de Barra Fixa ou Chin Ups (se você já faz barra fixa, tente fazer o máximo de repetições em uma série, se você ainda não faz o objetivo é tentar fazer a sua primeira repetição completa; grave a tentativa)

\*Certifique-se de estar muito bem aquecido e preparado para fazer o teste, ele exigirá muito do seu corpo

\*Você tem direito a até duas tentativas; descanse de 5 a 8 minutos entre as tentativas

REALIZE CADA TAREFA DENTRO DE 1 MINUTO POR 16 MINUTOS:

MINUTO 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 E 15: 10 Flexão de solo

MINUTO 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 E 16: 10 Remada Australiana Supinada

3x 10 Remada australiana unilateral

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

3 Séries:

16 Box Step Up (8 para cada perna)

8 Flexão com as mãos baixas

12 Flexão Nórdica reversa

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

2 Séries:

15 Flexão com as mãos elevadas

20 Passada lateral (10 para cada perna)

8 Pull Down em uma elevação

\*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

15 Agachamentos com salto

5 Saudação ao sol

## CONDICIONAMENTO - CORRIDA

TESTE DE CORRIDA

Caminhe por 2 minutos, então corra em ritmo leve por 5 minutos, descanse 1 minuto e então:

Corra 2km o mais rápido possível.

\*Registre o seu tempo, nós o usaremos como comparação pra futuros testes.

# 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**

Teste de Agachamento com uma perna só (Faça esse teste com a forma adaptada do agachamento com uma perna só; tente fazer o máximo de repetições em uma série; grave a tentativa)

\*Certifique-se de estar muito bem aquecido e preparado para fazer o teste, ele exigirá muito do seu corpo

\*Você tem direito a até duas tentativas; descanse de 5 a 8 minutos entre as tentativas

3x 8 Barra fixa negativa (Faça cada descida em 4 segundos)

3x 7 Dips Negativa (se preciso, faça com um pé no chão para auxiliar no controle da descida)

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

3 Séries de:

10 Flexão de solo com as mãos próximas

8 Pull Down em uma elevação

16 Passada lateral (5 para cada perna)

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

2 Séries de:

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

12 Flexão de solo

15 Flexão com as mãos elevadas

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