



**PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**  
**CICLO 2 – SEMANA DELOAD**

# SEGUNDA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

7 Meio Burpee

15 Segundos de mobilidade de punho no chão

40 Segundos de prancha invertida

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

3x Barra Fixa Explosiva

3x Flexão do Arqueiro

2x Flexão Pike

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

**FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 18 MINUTOS:**

MINUTOS 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 E 17: 7 Barra Fixa

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 E 18: 13 Flexão de Solo

\*Descanse entre 3 minutos

**FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 18 MINUTOS:**

MINUTOS 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 E 17: 8 Dips ([Barras paralelas](#))

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 E 18: 12 Remada Australiana ([posição mais difícil](#))

\*Descanse entre 3 minutos

2 Séries de:

10 Pull Down em uma elevação

12 Flexão Diamante

\*Sem descanso entre os exercícios e entre as séries.

# TERÇA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

20 Segundos de corrida estacionária elevando os joelhos

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

5 Saudação ao sol

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

3x Agachamento do camarão

3x Flexão Nórdica

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

2 SETS de:

2 Séries

20 Agachamento

5 Toes to bar

10 Flexão Nórdica Reversa

Execute as 3 séries sem descanso e ao final descanse 2 minutos e então faça o segundo SET.

Descanse 5 minutos e então:

2 SETS de:

2 Séries

7 ¼ de Agachamento + 1 Agachamento

20 Russian Twist

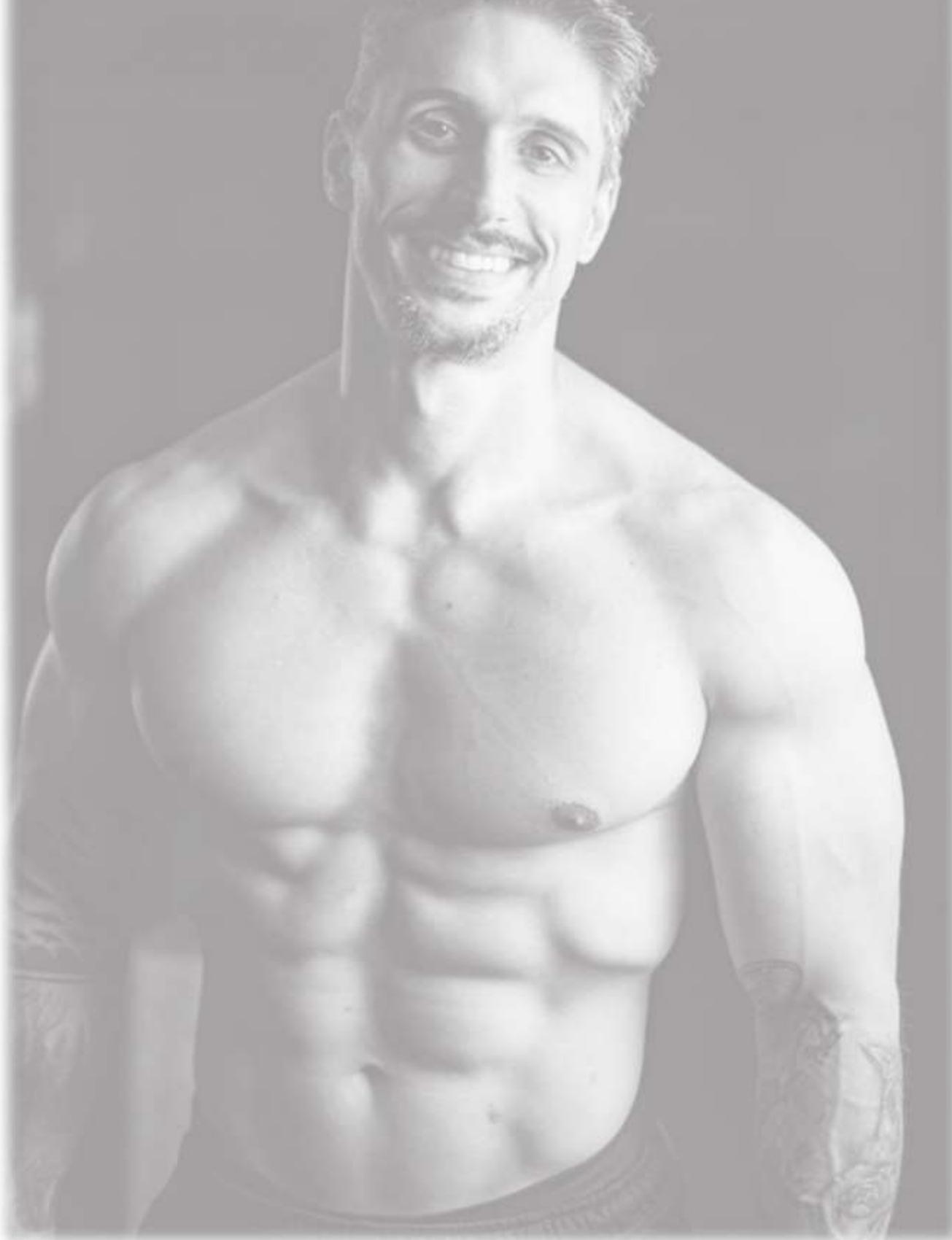
14 Passada Lateral

Execute as 3 séries sem descanso e ao final descanse 2 minutos e então faça o segundo SET.

## QUARTA-FEIRA

Após 2 ciclos completos de treinos intensos e progressivamente mais difíceis nosso corpo pode estar mais cansado que o habitual, então exclusivamente nesta quarta vamos fazer um descanso completo das atividades.

Aproveite esta oportunidade para dar uma caminhada, faça alguns alongamentos e se alimente bem, pois lembre-se: esta é uma semana onde devemos focar em descansar e recuperar nosso corpo e mente para os testes que estão por vir.



# QUINTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

15 Encostar no chão e erguer os braços

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

5 Saudação ao sol

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

2x Flexão nas paralelas (cruzar o peito da linha da barra)

2x Barra Fixa pegada aberta

2x Flexão mãos mais baixas

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

Realize o máximo de voltas e repetições possíveis em 10 minutos de:

8 Flexão com as mãos elevadas

10 Remada Australiana Supinada (**fácil**)

14 V-Up alternado (**10 para cada lado**)

\*Descanse entre 5 minutos

Realize o máximo de voltas e repetições possíveis em 8 minutos de:

5 Barra Fixa

7 Flexão Explosiva

9 Remada Australiana com os cotovelos abertos

\*Descanse entre 5 minutos

2 Séries

6 Chin-Ups

10 Flexão com os pés elevados

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

# 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 2 REPETIÇÃO SOBRANDO**

2x Flexão Nórdica

2x Agachamento Búlgaro

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

**FAÇA CADA TAREFA DENTRO DO SEU RESPECTIVO MINUTO, POR 16 MINUTOS:**

MINUTOS 1, 5, 9, 13 E 17: 8 Agachamento Sissy

MINUTOS 2, 6, 10, 14 E 18: 5 Toes to bar

MINUTOS 3, 7, 11, 15, 19: 12 Box Step up (10 para cada perna)

MINUTOS 4, 8, 12, 16 E 20: 16 Elevação unilateral de quadril (8 para cada perna)