



PROJETO SHAPE DE HERÓI

SEMANA 4

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

5 Protração de escápulas na barra

15 Segundos de Canoinha

8 Burpees

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão de solo (**difícil; FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR**)

4x Barra Fixa na barra baixa (**FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR**)

4x Agachamento Búlgaro (**1 segundo de pausa na parte inferior de cada repetição**)

4x Flexão com as mãos elevadas + Remada Australiana (média; sempre até a **FALHA MUSCULAR**) + 10 V-Ups

3x Pull Down em uma elevação + Flexão com os joelhos no chão (**sempre até a FALHA MUSCULAR**) + 30 Russian Twist

3x Agachamento com cadêncio + Passadas + Máximo de isometria em ponte unilateral

*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

25 Polichinelos

8 Agachamento do prisioneiro

30 Segundos de Prancha

FORÇA

FAÇA O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL

800 Metros de corrida

25 Agachamentos

50 Mountain Climbers

25 Burpees

50 Sit Ups

800 Metros de corrida

QUARTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

10 Metros de Caminhada do urso

8 Flexão de escápulas

8 Agachamentos profundos

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Remada Australiana (**difícil**; FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR)

4x Flexão com as mãos afastadas (**FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR**)

4x Agachamento com cadêncio + Flexão Nôrdica reversa

4x Remada australiana supinada (**difícil**) + Flexão de solo (**média**; descendo em 3 segundos, subindo em 1 segundo) + Canoinha máxima

3x 20 Agachamentos com salto + Box Step Up

3x Remada Australiana Unilateral (**média**) + Flexão Diamante + Máximo de Superman

*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 Segundos de Canoinha

5 Meio Burpee

10 Passadas

FORÇA

O MÁXIMO DE REPETIÇÕES POSSÍVEIS DE SEREM REALIZADAS EM 4 MINUTOS DE:

5 Burpees

6 V Up alternado

8 Agachamento com salto

*Repita esse processo de máximas repetições em 4 minutos por 4 rounds e descanse 2 minutos entre os rounds.

SEXTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

10 Agachamento com salto

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

8 Flexão de escápulas

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Agachamento Búlgaro (**FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR**)

4x Barra fixa negativa (até não conseguir mais realizar a descida em 3 segundos) + Flexão com as mãos elevadas (**FAZER TODAS AS SÉRIES ATÉ A FALHA MUSCULAR**)

4x Flexão de solo (descendo em 3 segundos, subindo em 1 segundo) + Remada Australiana (média; sempre até a FALHA MUSCULAR)

4x Box Step Up (descendo em 4 segundos)

3x Pull Down em uma elevação + Flexão com as mãos próximas + Agachamento com salto (sempre até a FALHA MUSCULAR)

3x 16 V-Up Alternado + 15 Sit Ups

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