



PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

ETAPA 2 – SEMANA 1

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 Flexão do Arqueiro (Faça 70% da série máxima encontrada no teste da semana anterior)

2x Barra Fixa pegada levemente além da linha dos ombros

3x 8 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 12 MINUTOS:

MINUTOS 1, 3, 5, 7, 9 E 11: 10 Flexão de solo padrão

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10 E 12: 12 Remada Australiana (difícil)

3 Séries de:

12 Dips (Barras paralelas)

10 Bíceps na barra

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

2 Séries:

6 Barra Fixa Comando (3 para cada posição das mãos)

7 Flexão com as mãos mais baixas

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

3 Séries de:

12 Tríceps testa invertido

*Descanse 2 minutos 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

4x Agachamento com uma perna só (Faça 70% da série máxima encontrada no teste da semana anterior)

4x 8 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 Agachamento com cadência

20 Sit Ups

15 Agachamento búlgaro (15 movimentos para cada perna)

*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre cada série.

3 Séries

10 Agachamento Sissy

30 Russian Twist

10 Elevação unilateral de quadril (10 para cada perna)

*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre cada série.

2 Séries de:

15 Flexão Nórdica Reversa

*Descanse 2 minutos entre cada série.

QUARTA-FEIRA

DESCANSO

O início de um novo ciclo envolve a avaliação de muitas variáveis, então nesta primeira semana TODOS OS ALUNOS irão fazer um dia de descanso na quarta-feira.

Aproveite o dia pra se alimentar muito bem, cuidar do descanso adequado e cuidar do teu corpo.



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

4x Barra Fixa pegada aberta (Faça 70% da série máxima encontrada no teste da semana anterior)

3x 10 Flexão nas paralelas (cruze o peito da linha das barras e alongue bem o músculo)

3x 12 Flexão mãos mais baixas

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

4 Séries de:

10 Dips

10 Remada Australiana com os cotovelos abertos

10 Bíceps na barra

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

3 Séries de:

7 Chin Ups

12 Flexão diamante

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

2 Séries de:

8 Remada Australiana Unilateral (8 para cada mão)

12 Tríceps mergulho

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

3 Séries de:

10 Remada Australiana pegada supinada

*Descanse 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

5x 10 Flexão Nórdica

3x 20 Agachamento com cadência

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

4 Séries de:

12 Agachamento Sissy

20 Elevação de quadril com os pés elevados

7 Toes to bar

*Descanse 2 minutos entre as séries; termine o primeiro exercício e vá imediatamente para o segundo.

*Descanse 3 minutos

3 Séries de:

20 Box Step up (10 para cada perna)

30 Passadas (15 para cada perna; procure fazer passadas bem largas, focando em alongar bastante o posterior de coxa e glúteos)

*Descanse 2 minutos entre as séries; termine o primeiro exercício e vá imediatamente para o segundo.