

A muscular man is shown from the back, performing a pull-up on a horizontal bar. He is shirtless, revealing a very defined back and shoulder muscles. He has a tattoo on his left shoulder and is wearing black wristbands and black athletic shorts. The background is a blurred outdoor setting, possibly a park or a sports field. The entire image has a reddish-pink tint.

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

ETAPA 2 – SEMANA 1

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

3x Barra Fixa (Faça 60% da série máxima encontrada na semana anterior)

3x Agachamento com uma perna só (Faça 50% do resultado do teste de série máxima da semana anterior)

3x 9 Flexão Pike

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

REALIZE CADA TAREFA DENTRO DE 1 MINUTO POR 8 MINUTOS:

MINUTO 1, 3, 5 E 7: 10 Agachamento Búlgaro (Dentro de cada série realize todos os agachamentos com uma única perna, e então intercale as pernas entre cada série)

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

2 Séries:

12 Barra Fixa na Barra Baixa

20 Agachamentos com cadência

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

4 Séries:

10 Bíceps na barra

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

DESCANSO PARA TODOS

A transição de um estágio para o outro dentro de um programa envolve algumas mudanças importantes nos formatos como os treinos são realizados, e nessa nova etapa as coisas vão se intensificar mais.

Aproveita para descansar, cuidar do teu corpo e procurar se familiarizar com o formato com que os treinos estarão sendo dispostos agora.

Esse descanso será realizado na terça-feira e na quinta-feira desta semana, e na semana que vem voltamos com os treinos aeróbios normalmente.

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

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

3x Flexão de solo (Faça 70% da série máxima executada nos testes da semana anterior)

2x 8 Flexão Nórdica

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

2 Séries:

20 Box Step Up (10 para cada perna)

10 Tríceps testa invertido

14 Flexão Nórdica reversa

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

2 Séries:

15 Flexão com as mãos elevadas

12 Tríceps mergulho

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

QUINTA-FEIRA

DESCANSO PARA TODOS

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

3x Chin Ups (Faça o mesmo número de repetições executado na série de barra fixa de segunda feira)

3x Flexão de solo (Faça 70% da série máxima executada nos testes da semana anterior)

3x Agachamento com uma perna só (Faça o mesmo número de repetições executado na série de agachamento com uma perna só de segunda feira)

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

3 Séries de:

15 Flexão com as mãos elevadas

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

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

3 Séries de:

10 Bíceps na barra

20 Agachamento Búlgaro (10 movimentos para cada perna)

10 Tríceps testa invertido

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

2 Séries de:

10 Remada australiana unilateral (10 movimentos para cada perna)

* Descanse 2 minutos entre as séries