

A shirtless man with a tattooed chest is performing pull-ups on a horizontal bar. He is wearing dark shorts and has his hands wrapped around the bar. The background is blurred, suggesting an outdoor gym or park setting.

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 cadênciа

*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.

TERÇA-FEIRA

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 recuperad

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