



PROJETO SHAPE DE HERÓI

SEMANA 5

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

8 Meio Burpee

15 Segundos de Canoinha

5 Remada Australiana (Muito fácil; com isometria de 2 segundos no ponto de contração máxima)

15 Segundos mobilidade de ombros na parede (15 segundos para cada braço)

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 3 REPETIÇÕES SOBRANDO

Teste de série máxima de Barra Fixa Pegada Aberta (grave a série)

3x Flexão do arqueiro

3x Remada Australiana (médio)

2x Flexão Explosiva

2x Pull Down em uma elevação

20 Minutos de caminhada

*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

30 Segundos de Mobilidade de quadril agachado

30 Segundos de Mobilidade de tornozelo

10 Agachamentos

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 3 REPETIÇÕES SOBRANDO

Teste de série máxima de Agachamento com uma perna só (alternado; fazer até não conseguir finalizar uma repetição inteira)

3x Agachamento com salto + Passadas

3x Flexão Nórdica Reversa + Passada Lateral

2x Flexão Nórdica

3x 15 Segundos de Canoinha + 20 Segundos de Superman

20 Minutos de caminhada

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

TESTE AERÓBIO

Se tu vens realizando os treinos aeróbios sugeridos no programa ao longo das últimas semanas, faça este teste:

Teste de corrida: 5km de corrida para o menor tempo possível.

DESCANSO

Se tu não vinhas realizando os treinos aeróbios que nós fizemos nas quartas feiras nas últimas 4 semanas, é preferível que tu optes por descansar no dia de hoje.



QUINTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

5 Flexão de escápulas

6 Encostar na ponta do pé em prancha com rotação

8 Meio Burpee

30 Segundos de mobilidade de ombros na parede

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 3 REPETIÇÕES SOBRANDO

Teste de série máxima de Flexão nas paralelas (cruzar o peito da linha da barra)

Teste de série máxima de Dips

3x Flexão com as mãos mais baixas

3x Remada Australiana (difícil)

2x Barra Fixa Comando + Tríceps Testa Invertido

20 Minutos de caminhada

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

SEXTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

20 Segundos de Mobilidade de tornozelo

12 Elevações de Quadril

20 Segundos de Mobilidade de quadril agachado

10 Agachamentos

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 3 REPETIÇÕES SOBRANDO

Teste de série máxima de Flexão Nórdica

3x Agachamento do Camarão (alternado) + 30 Aviôzinho (alternado)

3x Elevação Unilateral de quadril (15 para cada lado)

3x Agachamento Búlgaro

3x Máximo Prancha Isométrica (registre o teu melhor tempo)

3x 30 Segundos de Prancha Lateral

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