



A black and white close-up photograph of a shirtless man's torso and shoulder. The lighting highlights his well-defined muscles, particularly his pectorals and deltoids. His gaze is directed towards the camera, creating a strong connection with the viewer.

PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

CICLO 2 - SEMANA 2

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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão Unilateral com Suporte

4x Chin Ups (Faça uma isometria de 5 segundos no ponto mais alto após a última repetição)

4x Flexão Pike

3x Flexão do Arqueiro

3x Dips + Flexão Diamante com as mãos elevadas

3x Remada Australiana + Flexão com as mãos baixas

3x 10 V-Sit

3x 10/10 V-Sit Lateral

*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 corrida estacionária

20 Segundos de mobilidade de tornozelo (20 segundos para cada pé)

10 Agachamento do prisioneiro

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Agachamento com uma perna só (Descendo em 4 segundos)

4x Agachamento Búlgaro

4x Agachamento com salto + Passadas

3x Elevação Pélvica + Aviãozinho

3x Flexão Nórdica Reversa

3x 40 Segundos de Prancha Frontal

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

QUARTA-FEIRA

Nas quartas feiras eu gosto muito de fazer um intervalo nos treinos pro corpo descansar um pouco, então sugiro uma auto avaliação do teu estado de fadiga.

Aqui nós vamos dar uma “nota” pro nosso nível de cansaço, dor muscular e estresse. Essa nota seguirá uma escala de 0 a 10, sendo 0 um cansaço ou dor muscular inexistente e 10 o mais alto cansaço e estresse muscular imaginável.

SE A TUA AVALIAÇÃO FICOU ENTRE 0 E 4

Neste caso tua fadiga é muito baixa e tu estás apto pra fazer um treino um pouco mais intenso.

Então eu te recomendo este treino aeróbio abaixo.

Complete o máximo de voltas possíveis em 15 minutos de:

200m de corrida

12 V-Up alternado

20 Passadas

5 Flexões (fáceis)

SE A TUA AVALIAÇÃO FICOU ENTRE 5 E 7

Neste caso a tua fadiga relativa é um pouco mais alta e eu te sugiro um aeróbio mais leve.

Recomendo uma caminhada de 5 quilômetros em uma velocidade mais elevada do que tu fazes no dia a dia.

Se o teu preparo físico for melhor e tu estiver acostumado com corrida, faça uma corrida de 3 a 5 quilômetros em ritmo moderado.

SE A TUA AVALIAÇÃO FICOU ENTRE 8 E 10

Neste caso a tua fadiga relativa está alta demais, e eu sugiro fortemente que tu faças um dia de descanso total pra recuperar o teu corpo e poder voltar aos treinos na quinta feira com força total.

QUINTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

10 Meio Burpee

10 Rotações de braços (10 para trás e 10 para frente)

5 Saudação ao sol

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Barra Fixa do Arqueiro Negativa (Até não conseguir mais fazer a descida em 4 segundos)

4x Flexão nas Paralelas

4x Posterior de Ombro na Parede

4x Barra Fixa Pegada Aberta

3x Flexão Explosiva + Flexão Declinada

2x Remada Australiana Unilateral (médio)

3x 5-10 Toes to Bar

3x 30 Russian Twist

*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

25 Polichinelo

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

15 Segundos de canoinha

20 Segundos de mobilidade de tornozelo (20 segundos para cada pé)

10 Bom dia

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Flexão Nórdica (Fazer a descida em 3 segundos)

4x Agachamento Sissy (Fazer a descida em 5 segundos)

3x Agachamento com Salto + 30 Aviãozinho + 20 Segundos de Canoinha

4x Agachamento Búlgaro (1 Segundo de pausa no fundo)

3x 15 Burpees + 30 Passadas Laterais + 30 Segundos de Superman

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