

A close-up, low-angle photograph of a shirtless man's torso and head. He has short, light-colored hair and a beard. His right arm is visible, showing a tattoo on his bicep. He is looking slightly downwards and to his left. The lighting highlights his muscular build and the tattoo.

# **PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**

## **CICLO 2 - SEMANA 4**

# 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**

3x Flexão do Arqueiro em uma elevação + Flexão com as mãos elevadas (último exercício até a falha sempre)

4x Flexão com as Mão Baixas

**FAÇA A CADA 1 MINUTO E 30 SEGUNDOS, DURANTE 9 MINUTOS (6 Rounds totais):**

8 Flexão de Solo (Difícil)

4x Barra Fixa na Barra Baixa + Box Step Up (descida em 4 segundos; non stop)

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

4 Séries de:

15 Flexão de Solo (Média)

15 Remada Australiana (média)

30 Agachamentos

15 Flexão diamante com as mãos elevadas

Máximo de Prancha Frontal

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

# TERÇA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

7 Meio Burpee

5 Agachamento do prisioneiro

20 Segundos prancha invertida

## CONDICIONAMENTO

O MÁXIMO DE REPETIÇÕES POSSÍVEIS DE SE ACUMULAR EM 10 MINUTOS:

8 Burpees

10 Sit Ups

10 Agachamentos

20 Mountain Climber

\*Ao final dos 10 minutos, descanse 5 minutos e então repita o processo mais UMA VEZ.

# 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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Barra fixa negativa (todas até a falha)

REALIZE CADA TAREFA DENTRO DE 1 MINUTO POR 12 MINUTOS:

MINUTO 1, 3, 5, 7, 9 E 11: 10 Flexão de solo (difícil)

MINUTO 2, 4, 6, 8, 10 E 12: 8 Pull down em uma elevação

4x Remada australiana unilateral

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

4 Séries:

20 Agachamento com salto

20 Flexão com as mãos elevadas (difícil)

10 Flexão Nórdica reversa

20 Flexão de solo (fácil)

20 Passada lateral (10 para cada perna)

30 Russian Twist (15 para cada lado)

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

# QUINTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

15 Encostar no chão e erguer os braços

20 Segundos corrida estacionária elevando os joelhos

5 Saudação ao sol

## CONDICIONAMENTO - CORRIDA

5 Minutos de corrida em um ritmo moderado

1 Minutos caminhando

5 Minutos de corrida em um ritmo forte

1 Minutos caminhando

3 Minutos de corrida em um ritmo levemente mais forte que a corrida anterior

1 Minutos caminhando

3 Minutos de corrida no mesmo ritmo que a corrida anterior

1 Minutos caminhando

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

1 Minutos caminhando

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

1 Minutos caminhando

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

# 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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO**

4x Agachamento Búlgaro (1 segundo de pausa na parte mais profunda do movimento)

4x Barra fixa negativa (Até que tu não consigas mais fazer a descida em 4 segundos)

4x Flexão de solo com as mãos próximas

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

O MÁXIMO DE VOLTAS QUE TU CONSEGUIRES FAZER EM 12 MINUTOS DE:

20 Flexão de solo (fácil)

8 Pull Down em uma elevação

20 Passada lateral (10 para cada perna)

Descanse 5 minutos e então:

O MÁXIMO DE VOLTAS QUE TU CONSEGUIRES FAZER EM 12 MINUTOS DE:

Flexão com as mãos elevadas (médio; até falha sempre)

12 Remada australiana com os cotovelos abertos

15 Sit Ups

\*Mantenha um ritmo que te permita fazer os 12 minutos sem parar; sem descanso entre os exercícios