



PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

TESTES

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

7 Meio Burpee

15 Segundos de mobilidade de punho no chão

40 Segundos de prancha invertida

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO

Teste de série máxima de Barra Fixa pegada aberta

*Certifique-se de estar muito bem aquecido e preparado para fazer o teste, ele exigirá muito do seu corpo

*Você tem direito a até duas tentativas; descanse de 5 a 8 minutos entre as tentativas

3x 14 Flexão do Arqueiro (7 para cada lado)

3x 10 Flexão Pike

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

FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 16 MINUTOS:

MINUTOS 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 E 15: 6 Barra Fixa Comando (3 com cada pegada)

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 E 16: 7 Flexão nas paralelas (busque cruzar o peito da linha das barras)

*Descanse entre 3 minutos

FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 16 MINUTOS:

MINUTOS 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 E 15: 10 Dips (Barras paralelas)

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 E 16: 8 Remada Australiana Unilateral (cada round faça com uma mão, de forma que no final você terá feito 4 rounds com cada mão)

TERÇA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

20 Segundos de corrida estacionária elevando os joelhos

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

5 Saudação ao sol

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO

Teste de Agachamento com uma perna só (Tente fazer o máximo de repetições em uma série; grave a tentativa)

*Certifique-se de estar muito bem aquecido e preparado para fazer o teste, ele exigirá muito do seu corpo

*Você tem direito a até duas tentativas; descanse de 5 a 8 minutos entre as tentativas

3x 16 Agachamento do camarão (8 para cada perna)

3x 10 Flexão Nórdica

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

3 Séries

20 Agachamento com cadênciа

20 Sit Ups

10 Agachamento com salto

13 Flexão Nórdica Reversa

*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre cada série.

Descanse 5 minutos e então:

3 Séries

15 Agachamento búlgaro (todos com a perna direita)

30 Russian Twist

15 Agachamento búlgaro (todos com a perna esquerda)

10 Agachamento Sissy

*Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre cada série.

QUARTA-FEIRA

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.

*Registre o seu tempo, ele será utilizado como medida de comparação para os próximos testes.

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

15 Encostar no chão e erguer os braços

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

5 Saudação ao sol

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÃO SOBRANDO

Teste de série máxima de Flexão do Arqueiro

*Certifique-se de estar muito bem aquecido e preparado para fazer o teste, ele exigirá muito do seu corpo

*Você tem direito a até duas tentativas; descanse de 5 a 8 minutos entre as tentativas

3x Barra Fixa pegada aberta (70% do resultado obtido no teste de série máxima de segunda-feira)

3x 12 Flexão mãos mais baixas

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

4 Séries de:

10 Dips

8 Remada Australiana Unilateral (8 para cada mão)

16 V-Up alternado (8 para cada lado)

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

*Descanse entre 5 minutos

3 Séries

10 Chin Ups

10 Flexão Explosiva

10 Remada Australiana com os cotovelos abertos

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

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 2 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Flexão Nórdica

3x Agachamento Búlgaro

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

4 Séries de:

12 Agachamento Sissy

7 Toes to bar

*Descanse 2 minutos entre as séries; termine o primeiro exercício e vá imediatamente para o segundo.

*Descanse 3 minutos

3 Séries de:

20 Box Step up (10 para cada perna)

20 Elevação unilateral de quadril (10 para cada perna)

*Descanse 2 minutos entre as séries; termine o primeiro exercício e vá imediatamente para o segundo.