

A close-up, low-angle photograph of a shirtless man's torso. He is flexing his abdominal muscles, which are highly defined and prominent. His right arm is bent, showing his bicep and forearm. He has short, light-colored hair. The background is dark and out of focus.

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

4x Flexão de Solo (Difícil)

4x Flexão com as Mãos Baixas

3x Barra Fixa na Barra Baixa + Box Step Up

3x Flexão do Arqueiro em uma elevação

3x Agachamento com cadênciça + Remada Australiana (média) + Máximo de Prancha Frontal

3x Flexão de Solo (Fácil) + 25 Segundos de Prancha 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 Polichinelos

15 Segundos de mobilidade de tornozelo (15 segundos pra cada tornozelo)

10 Meio Burpee

7 Rotações de tronco em prancha frontal

CONDICIONAMENTO

4 Séries

O MÁXIMO DE REPETIÇÕES QUE FOR POSSÍVEL ACUMULAR EM 3 MINUTOS DE:

8 Burpees

10 Sit Ups

12 Agachamento com salto

*Descanse 1 minuto e 30 segundos entre cada uma das séries

QUARTA-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 quadril agachado

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Agachamento com uma perna só (descendo em 3 segundos)

4x Barra Fixa Negativa (até não conseguir mais resistir por 3 segundos a descida)

4x Flexão de Solo (Difícil)

3x Agachamento com cadênciça + Passada Lateral

3x Remada Australiana (Média) + Flexão de Solo Inclinada + Máximo de Canoinha

3x Passada com Salto + Flexão com as mãos baixas (média) + Superman

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

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

8 Minutos de corrida em um ritmo moderado

2 Minutos caminhando

6 Minutos de corrida em um ritmo levemente mais forte que a primeira corrida

2 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

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

SEXTA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

8 Agachamento + $\frac{1}{4}$ de agachamento

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

10 Encostar na ponta do pé em prancha com rotação

30 Segundos de mobilidade de ombros na parede

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Barra Fixa Negativa (até não conseguir mais resistir por 4 segundos a descida)

4x Flexão de Solo (Média) + Agachamento Búlgaro (1 segundo de pausa na parte mais profunda do movimento; non stop)

4x Remada Australiana Unilateral (Fácil)

3x Flexão de Solo (Fácil) + 40 Passadas

3x Barra Fixa na barra baixa + Pull Down em uma elevação

3x Máximo de L-Sit Hold

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