



**PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**  
**CICLO 2 - SEMANA 5**

# 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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO**

5x Barra Fixa Explosiva

5x Flexão do Arqueiro (Faça todas as séries até a falha)

5x Flexão Pike (Faça as duas últimas séries até a falha)

\*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 14 MINUTOS:**

MINUTOS 1, 3, 5, 7, 9, 11 e 13: 9 Barra Fixa

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10, 12 e 14: 17 Flexão de Solo

\*Descanse entre 3 minutos

**FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 14 MINUTOS:**

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

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10, 12 e 14: 15 Remada Australiana (posição mais difícil)

\*Descanse entre 3 minutos

4 Séries de:

10 Pull Down em uma elevação

12 Flexão Diamante

\*Sem descanso entre os exercícios e entre as séries.

# 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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO**

5x Agachamento do camarão (Faça todas as séries até a falha)

5x Flexão Nórdica (Faça todas as séries até a falha)

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

2 SETS de:

3 Séries

30 Agachamento

7 Toes to bar

15 Flexão Nórdica Reversa

Execute as 3 séries sem descanso e ao final descanse 2 minutos e então faça o segundo SET.

Descanse 5 minutos e então:

2 SETS de:

3 Séries

10 ¼ de Agachamento + 1 Agachamento

30 Russian Twist

20 Passada Lateral

Execute as 3 séries sem descanso e ao final descanse 2 minutos e então faça o segundo SET.

# 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 repetições possíveis em 7 minutos de:

4 Burpees

8 Sit Ups

10 Agachamentos

12 Mountain Climber

\*Ao final, descanse 3 minutos e repita o processo de 7 minutos mais UMA VEZ.

## 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 faz 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 faça 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

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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO**

5x Flexão nas paralelas (cruzar o peito da linha da barra) (Faça todas as séries até a falha)

5x Barra Fixa pegada aberta (Faça todas as séries até a falha)

5x Flexão mãos mais baixas

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

Realize o máximo de voltas e repetições possíveis em 15 minutos de:

8 Dips

10 Remada Australiana Supinada

14 V-Up alternado (10 para cada lado)

\*Descanse entre 5 minutos

Realize o máximo de voltas e repetições possíveis em 12 minutos de:

7 Barra Fixa

9 Flexão Explosiva

12 Remada Australiana com os cotovelos abertos

\*Descanse entre 5 minutos

3 Séries

6 Chin-Ups

10 Flexão com os pés elevados

\*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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO**

5x Flexão Nórdica (Faça todas as séries até a falha)

5x Agachamento Búlgaro (Faça todas as séries até a falha)

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

**FAÇA CADA TAREFA DENTRO DO SEU RESPECTIVO MINUTO, POR 20 MINUTOS:**

MINUTOS 1, 5, 9, 13 E 17: 10 Agachamento Sissy

MINUTOS 2, 6, 10, 14 E 18: 7 Toes to bar

MINUTOS 3, 7, 11, 15, 19: 16 Box Step up (10 para cada perna)

MINUTOS 4, 8, 12, 16 E 20: 20 Elevação unilateral de quadril (10 para cada perna)