



PROGRAMA SHAPE DE HERÓI
SEMANA 2

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

4x Flexão Pike

3x Dips (Barras paralelas) + Remada Australiana (posição mais difícil)

3x Barra Fixa + Flexão de Solo

3x Pull Down + Flexão Diamante

*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

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

5x Flexão Nórdica

4x Passada Lateral + Flexão Nórdica Reversa

4x Agachamento + $\frac{1}{4}$ de Agachamento + Isometria máxima na parede

3x Toes to bar + Russian Twist

*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 cada tarefa dentro do minuto, por 20 minutos:

Minuto 1: 50 segundos de polichinelo

Minuto 2: 20 Agachamentos com salto

Minuto 3: 15 Meio Burpee

Minuto 4: 15 Sit Ups

Minuto 5: Descanso

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)

5x Barra Fixa pegada aberta

4x Flexão mãos mais baixas

3x Dips + Remada Australiana Supinada

3x Barra Fixa + Flexão com os pés elevados

3x Chin-Ups + Flexão Explosiva + Remada Australiana com os cotovelos abertos

*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

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

5x Agachamento Búlgaro

4x Passada com salto + Agachamento Sissy

4x Box Step Up alternado + Aviãozinho alternado

3x Toes to bar + V-Up alternado

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