

A close-up, low-angle photograph of a shirtless man's torso. He is flexing his abdominal muscles, which are highly defined and visible against his skin. 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 3

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

4x Barra Fixa na Barra Baixa + Box Step Up

3x Flexão do Arqueiro em uma elevação + Flexão com as mãos elevadas

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

3x Flexão de Solo (Média) + Flexão diamante com as mãos elevadas + 30 Segundos de Prancha Lateral

*Descanse entre 1 minuto e meio e 2 minutos entre as

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

2 Séries

EXECUTE A TAREFA A BAIXO DENTRO DE 1 MINUTO, ADICIONE UMA REPETIÇÃO DE BURPEE A CADA NOVO MINUTO:

1 Burpee

3 Agachamentos com salto

*Quando não conseguir mais executar a tarefa dentro do minuto pare, descanse 5 minutos e repita o processo mais uma vez.

*Faça as séries na mais alta intensidade possível

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) + Flexão com os joelhos no chão

4x Agachamento com cadência + Passada Lateral

3x Remada Australiana (Média) + Flexão com as mãos elevadas + 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

6 Minutos de corrida em um ritmo moderado

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

3 Minutos de corrida no mesmo ritmo que a corrida anterior

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

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) + Pull Down em uma elevação

4x Flexão de Solo (Média) + 40 Passadas

3x Barra Fixa na barra baixa + Remada Australiana supinada (Fácil)

3x Máximo de L-Sit Hold + Máximo de prancha isométrica

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