



PROJETO SHAPE DE HERÓI

SEMANA 3

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

5 Flexão explosiva de joelhos no chão

15 Segundos de Canoinha

5 Remada Australiana (Muito fácil; com isometria de 2 segundos no ponto de contração máxima)

15 Segundos mobilidade de ombros na parede (15 segundos para cada braço)

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Barra Fixa Explosiva

5x Dips (**Barras Paralelas**) + 12 Elevação de pernas nas paralelas

4x Flexão Pike com os pés em uma elevação

3x Flexão do Arqueiro + Flexão Diamante

3x Pull Down na barra + Pull Down em uma elevação

3x Chin Ups + Tríceps Testa Invertido

*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 Segundos de Mobilidade de quadril agachado

10 Agachamento do prisioneiro

15 Segundos de prancha invertida

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Agachamento com uma perna só (**de 10 a 20 repetições com cada perna**)

5x Flexão Nórdica + Isometria de elevação de quadril unilateral

4x Agachamento com cadência + Passada Lateral

4x Box Step Up (**descendo em 3 segundos**)

3x Toes to bar + 30 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.

20 Burpees

20 Agachamento do prisioneiro

20 V-Ups

*Descanse 1 minuto

18 Burpees

18 Agachamento do prisioneiro

18 V-Ups

*Descanse 1 minuto

16 Burpees

...

*Repita este processo de retirar 2 repetições de cada exercício até chegar em 10-10-10

Imediatamente após terminar o treino acima, faça uma corrida de média intensidade por 20 minutos

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 fazes 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 faças 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

5 Flexão de escápulas

6 Encostar na ponta do pé em prancha com rotação

8 Meio Burpee

30 Segundos de mobilidade de ombros na parede

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão nas paralelas (cruzar o peito da linha da barra; descendo em 4 segundos)

5x Barra Fixa Pegada aberta

4x Flexão Pike

3x Flexão Explosiva + Flexão com os pés elevados

3x Barra Fixa L-Sit + Barra fixa

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

*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

20 Segundos de Mobilidade de tornozelo

25 Segundos de Superman

20 Segundos de Mobilidade de quadril agachado

15 Segundos de canoinha

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão Nórdica + Aviãozinho alternado (20 pra cada perna)

5x Agachamento Búlgaro (pausa de 1 segundo na parte inferior de cada repetição)

4x Elevação Unilateral de quadril + Isometria Ponte Unilateral

4x Box Step Up (descendo em 3 segundos cada repetição)

3x 20 V-Up Alternado + 20 Sit Up

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