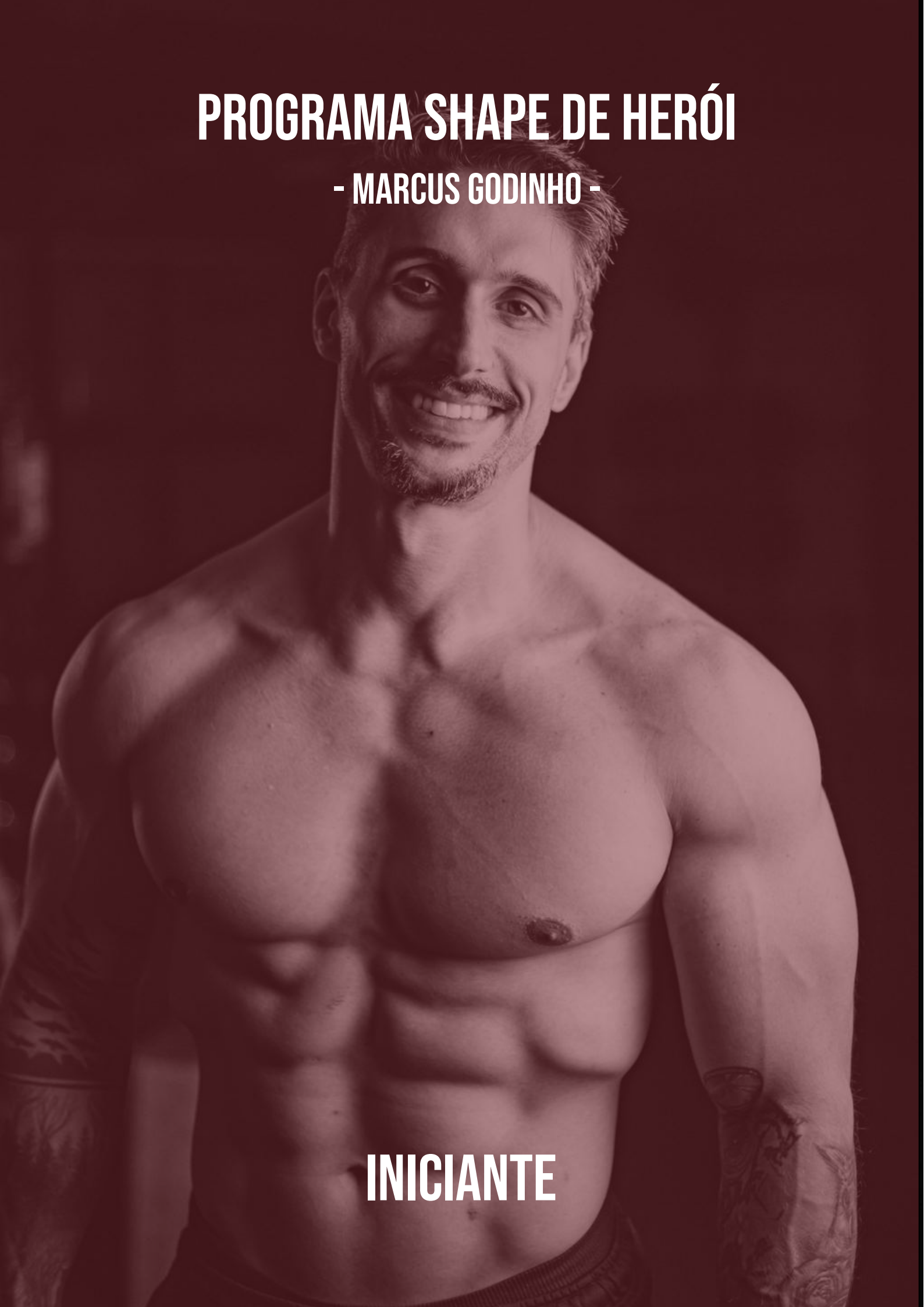


# PROGRAMA SHAPE DE HERÓI

- MARCUS GODINHO -

INICIANTE



# PROGRAMA SHAPE DE HERÓI



## TRANSIÇÃO DO PROGRAMA

O primeiro ciclo do programa chegou ao fim. Nós fizemos alguns testes, e agora você já está mais habituado à nossa rotina de treinos, como funciona o programa e já entendeu que a cada semana as coisas tendem a ficar mais difíceis e mais pesadas.

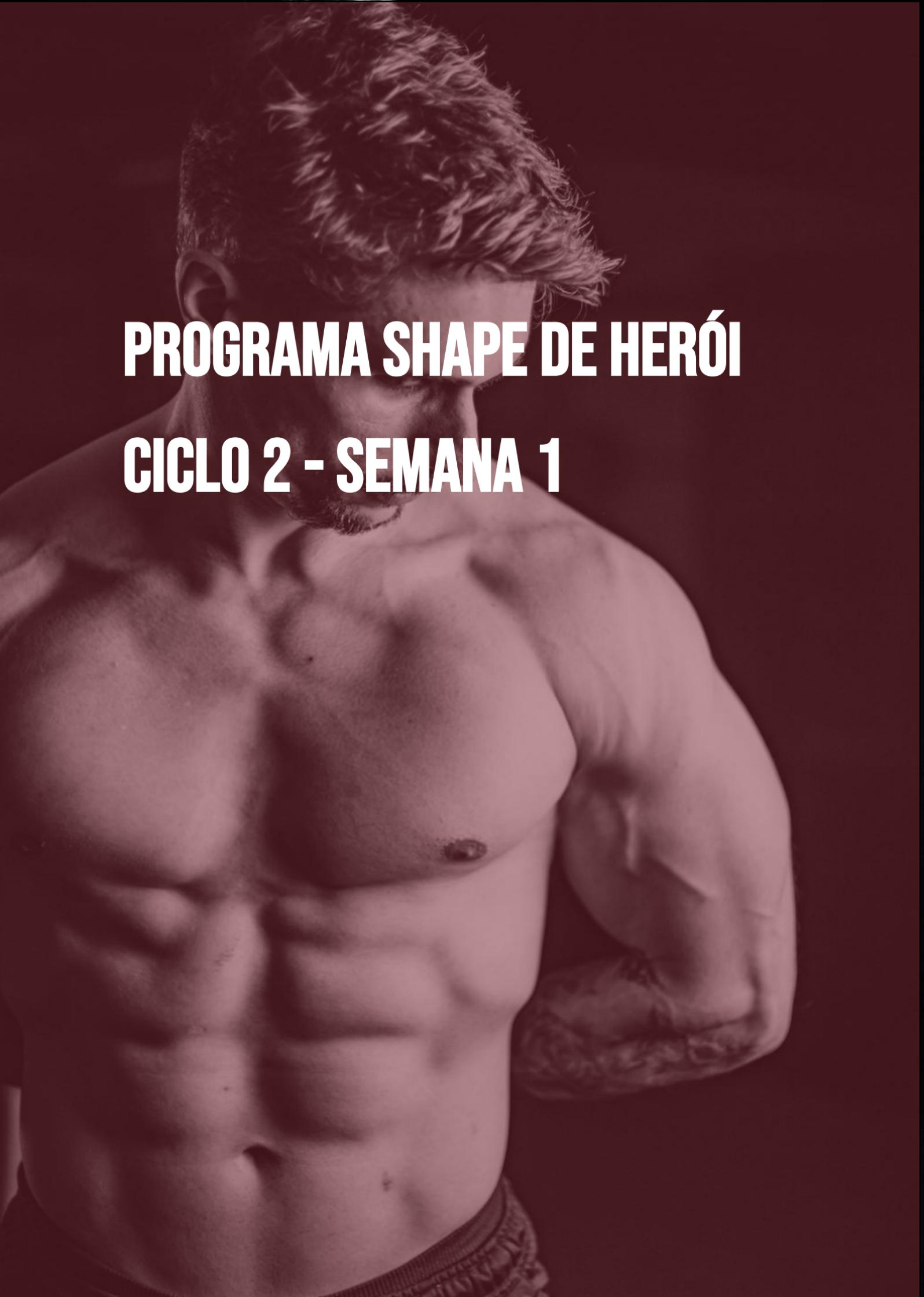
Com o fim do primeiro ciclo nós encerramos uma fase importante para podermos dar início a um novo ciclo, focando em outros objetivos. Agora vamos começar a desenvolver alguns exercícios que compõem o programa intermediário, que muito em breve você vai estar executando.

## SOBRE O SEGUNDO CICLO

Cada ciclo do programa tem um objetivo específico. No primeiro ciclo a grande ideia era o "fator exposição", ou seja, apresentar para você o máximo de exercícios diferentes para que pudesse desenvolver uma maior compreensão dos desafios que encontraria pela frente.

Agora, no segundo ciclo, nosso foco maior será uma progressão mais gradual em direção ao desenvolvimento de habilidades mais desafiadoras, como a flexão do arqueiro e a barra fixa padrão.

Algumas sessões serão mais difíceis que as outras, e algumas vezes o seu rendimento pode acabar não correspondendo ao esperado, mas é assim mesmo. Os caminhos dentro de uma progressão normalmente não são lineares, exige dedicação e paciência, mas logo logo nós estaremos transitando para o programa intermediário. E sempre dê prioridade para a qualidade dos movimentos, não a quantidade.



**PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**  
**CICLO 2 - SEMANA 1**

# SEGUNDA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

10 Burpees

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

15 Segundos de mobilidade de punhos no chão

## FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

3x Flexão de Solo (Difícil)

3x Flexão com as Mãos Baixas

3x Barra Fixa na Barra Baixa + Box Step Up

3x Flexão do Arqueiro em uma elevação

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

2x 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)

7 Rotações de tronco em prancha frontal

## CONDICIONAMENTO

4 Séries

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

14 Passadas com salto

14 V-Ups Alternado

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

# QUARTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

30 Segundos de corrida estacionária

10 Agachamento do prisioneiro

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

## FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Agachamento com uma perna só

4x Barra Fixa Negativa

3x Flexão de Solo (Difícil)

3x Agachamento com cadência + Passada Lateral

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

2x 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

10 Minutos de corrida em um ritmo moderado

3 Minutos caminhando

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

3 Minutos caminhando

4 Minutos de corrida em um ritmo forte

2 Minutos caminhando

2 Minutos de corrida em um ritmo levemente mais forte que a corrida anterior

2 Minutos caminhando

1 Minuto de corrida a máxima velocidade

# SEXTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

8 Agachamento + ¼ de agachamento

20 Segundos de prancha invertida

10 Encostar na ponta do pé em prancha com rotação

30 Segundos de mobilidade de ombros na parede

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 2 REPETIÇÕES SOBRANDO**

4x Barra Fixa Negativa

4x Flexão de Solo (Média) + Agachamento Búlgaro (non stop)

3x Remada Australiana Unilateral (Fácil)

3x Flexão de Solo (Fácil) + 40 Passadas

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

2x 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.