

A high-contrast, monochromatic photograph of a muscular man's torso and head in profile. The man is looking down and to the right. His chest and abdominal muscles are highly defined. He has short, curly hair and a small goatee. The image is overlaid with a semi-transparent dark red filter. The text "PROJETO SHAPE DE HERÓI" and "SEMANA 5" is written in bold, white, sans-serif capital letters across the upper part of the image.

# **PROJETO SHAPE DE HERÓI**

## **SEMANA 5**

# SEGUNDA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

8 Meio Burpee

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 3 REPETIÇÕES SOBRANDO

Teste de Barra Fixa ou Chin Ups (se tu já faz barra fixa, tente fazer o máximo de repetições em uma série, se tu ainda não faz o objetivo é tentar fazer a tua primeira repetição completa; grave a tentativa)

3x Flexão de solo (média) + 30 Passadas

2x Flexão com as mãos elevadas + Remada australiana (média)

3x Agachamento com cadência + 20 Russian Twist

20 Minutos de caminhada

\*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

5 Saudação ao sol

15 Segundos de canoinha

5 Agachamentos (faça 3 segundos de pausa na posição mais profunda possível)

## CONDICIONAMENTO

TESTE AERÓBIO

Faça o maior número de repetições possíveis em 15 minutos de:

5 Agachamentos

5 Burpees

5 V-Ups

# QUARTA-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 3 REPETIÇÕES SOBRANDO**

TESTE DE SÉRIE MÁXIMA DE FLEXÃO DE SOLO PADRÃO (Filme a série)

3x 5 Barra fixa negativa

3x Agachamento com cadência + Remada australiana

2x Flexão Nórdica + 30 Passadas

2x Flexão com as mãos afastadas

20 Minutos de caminhada

\*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

20 Segundos de corrida estacionária elevando os joelhos

10 Passada reversa com elevação de joelho

200 Metros de trote leve

## CONDICIONAMENTO

TESTE AERÓBIO

Corrida de 2km o mais rápido possível

# SEXTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

30 Segundos de Mobilidade de quadril agachado

30 Segundos de Mobilidade de tornozelo

10 Agachamentos

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 3 REPETIÇÕES SOBRANDO**

Faça uma série máxima de Agachamento com cadência

2x 5 Barra Fixa Negativa

3x Flexão de solo (difícil)

3x Passada lateral + Barra fixa na barra baixa + Prancha isométrica (30 segundos)

2x Box Step up (Fazendo a descida em 4 segundos)

2x15 Sit Ups + 16 V-Up Alternado

20 Minutos de caminhada

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