

A close-up, low-angle photograph of a shirtless man's torso and head. He has short, light-colored hair and a beard. He is looking down and to his right. A tattoo is visible on his right upper arm. The lighting highlights his muscular build, particularly his chest and abdominal muscles.

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 cadênciā + Remada australiana

2x Flexão Nôrdica + 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 cadênci

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.