

A shirtless man with a tattooed chest is performing pull-ups on a horizontal bar. He is wearing dark shorts and has his hands wrapped around the bar. The background is blurred, suggesting an outdoor gym or park setting.

# **PROGRAMA SHAPE DE HERÓI**

## **ETAPA 2 – SEMANA 4**

# 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 3 REPETIÇÃO SOBRANDO**

3x Barra Fixa (Faça 80% da série máxima encontrada na semana anterior)

4x Agachamento com uma perna só (Faça 70% do resultado do teste de série máxima da semana anterior)

4x 8 Flexão Pike

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

**REALIZE CADA TAREFA DENTRO DE 1 MINUTO POR 12 MINUTOS:**

MINUTO 1, 3, 5, 7, 9 e 11: 10 Agachamento Búlgaro (Dentro de cada série realize todos os agachamentos com uma única perna, e então intercale as pernas entre cada série)

MINUTO 2, 4, 6, 8, 10 e 12: 6 Barra Fixa na Barra Baixa

2 Séries:

15 Remada Australiana Supinada

25 Agachamentos com cadênciia

\*Descanse 15 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre cada série.

4 Séries:

11 Bíceps na barra

\*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 Rounds de:

6 Meio Burpee

10 Agachamento com salto

10 Segundos de Canoinha

## **CONDICIONAMENTO**

Faça no menor tempo possível

10 Rounds:

12 Agachamentos com salto

6 Burpees no alvo

10 V Ups

# QUARTA-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

## FORÇA

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

**4x 8 Dips Negativa** (se você faz com o pé no chão para aliviar a carga, tire o pé do chão; se você já faz sem o pé apoiado no chão, faça a descida em 4 segundos)

**3x Flexão de solo** (Faça 82% da série máxima executada nos testes da semana anterior)

**3x 9 Flexão Nórdica**

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

**3 Séries:**

**24 Box Step Up** (12 para cada perna; Faça a descida em 3 segundos)

**10 Tríceps testa invertido**

**11 Flexão Nórdica reversa**

\*Descanse 15 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre as séries

**3 Séries:**

**11 Flexão com as mãos elevadas** (Faça a descida do movimento em 3 segundos)

**11 Tríceps mergulho** (Apoie os pés em alguma elevação mesmo que pequena, isso fará com que o exercício fique levemente mais difícil)

\*Descanse 15 segundos entre cada exercício e 2 minutos entre as séries

# 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

5 Minutos de corrida em um ritmo moderado

2 Minutos caminhando

6 Minutos de corrida em um ritmo forte

1 Minutos caminhando

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

1 Minutos caminhando

2 Minutos de corrida no mesmo ritmo que a corrida anterior

1 Minutos caminhando

2 Minutos de corrida no mesmo ritmo que a corrida anterior

1 Minutos caminhando

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

1 Minutos caminhando

1 Minutos de corrida na máxima velocidade

# SEXTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

15 Segundos de mobilidade de quadril agachado

10 Passada reversa com elevação de joelhos

15 Segundos de canoinha

## FORÇA

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

**4x Chin Ups** (Faça o mesmo número de repetições executado na série de barra fixa de segunda feira)

**4x Flexão de solo** (Faça 82% da série máxima executada nos testes da semana anterior)

**4 x Agachamento com uma perna só** (Faça o mesmo número de repetições executado na série de agachamento com uma perna só de segunda feira)

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

5 Séries de:

**12 Flexão com as mãos elevadas**

**9 Bíceps na barra**

\* Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre as séries

4 Séries de:

**13 Remada australiana com os cotovelos abertos** (segure 1 segundo no topo; tente posicionar os pés de forma que fique levemente mais desafiador que na semana anterior)

**20 Agachamento Búlgaro** (10 movimentos para cada perna)

\* Descanse 15 segundos entre os exercícios e 2 minutos entre as séries

3 Séries de:

**9 Remada australiana unilateral** (9 movimentos para cada braço)

\* Descanse 2 minutos entre as séries

3 Séries de:

**9 Tríceps testa invertido** (Faça em uma barra ou estrutura levemente mais baixa, isso tornará o exercício mais pesado)

\* Descanse 2 minutos entre as séries