



PROGRAMA SHAPE DE HERÓI
CICLO 2 - SEMANA 4

SEGUNDA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

7 Meio Burpee

15 Segundos de mobilidade de punho no chão

40 Segundos de prancha invertida

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Barra Fixa Explosiva

5x Flexão do Arqueiro

4x Flexão Pike

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

FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 12 MINUTOS:

MINUTOS 1, 3, 5, 7, 9 e 11: 7 Barra Fixa

MINUTOS 2, 4, 6, 8, 10 e 12: 15 Flexão de Solo

*Descanse entre 3 minutos

FAÇA A CADA 1 MINUTO POR 12 MINUTOS:

MINUTOS 1, 3, 5, 7 e 9: 8 Dips ([Barras paralelas](#))

MINUTOS 2, 4, 6, 8 e 10: 15 Remada Australiana ([posição mais difícil](#))

*Descanse entre 3 minutos

3 Séries de:

10 Pull Down em uma elevação

12 Flexão Diamante

*Sem descanso entre os exercícios e entre as séries.

TERÇA-FEIRA

AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

20 Segundos de corrida estacionária elevando os joelhos

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

5 Saudação ao sol

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Agachamento do camarão

5x Flexão Nórdica

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

5 Séries

30 Agachamento

7 Toes to bar

15 Flexão Nórdica Reversa

Descanse 5 minutos e então:

4 Séries

10 ¼ de Agachamento + 1 Agachamento

30 Russian Twist

20 Passada Lateral

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

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.

Complete o máximo de repetições possíveis em 15 minutos de:

8 Burpees

10 Sit Ups

12 Agachamentos

18 Mountain Climber

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 faz 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 faça 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

15 Encostar no chão e erguer os braços

15 Segundos de mobilidade de ombros na parede

5 Saudação ao sol

FORÇA

FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão nas paralelas (cruzar o peito da linha da barra)

5x Barra Fixa pegada aberta

4x Flexão mãos mais baixas

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

4 Séries

12 Dips

10 Remada Australiana Supinada

20 V-Up alternado (10 para cada lado)

*Descanse entre 5 minutos

3 Séries

8 Barra Fixa

10 Flexão Explosiva

12 Remada Australiana com os cotovelos abertos

*Descanse entre 5 minutos

2 Séries

6 Chin-Ups

10 Flexão com os pés elevados

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

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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

5x Flexão Nórdica

5x Agachamento Búlgaro

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

5 Séries

10 Agachamento Sissy

7 Toes to bar

20 Box Step up (10 para cada perna)

30 Elevação unilateral de quadril

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