

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 3" is written in bold, white, sans-serif capital letters across the upper part of the image.

# **PROJETO SHAPE DE HERÓI**

## **SEMANA 3**



# SEGUNDA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

5 Flexão explosiva de joelhos no chão

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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Flexão de Solo (**difícil**) + Flexão de solo com os joelhos no chão + Prancha com as mãos unidas

4x Barra Fixa Negativa (**até não conseguir mais realizar a descida em 3 segundos**)

4x 15 Agachamentos com salto + Agachamento com cadência

3x Flexão com as Mãos afastadas + Flexão Diamante (**fácil**)

3x Pull Down em uma elevação + Remada Australiana

3x Agachamento + Elevação de Quadril com os pés em uma elevação

\*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

8 Agachamento do prisioneiro

20 Segundos de prancha invertida

## CONDICIONAMENTO

20 Burpees

20 Agachamento do prisioneiro

20 V-Ups

\*Descanse 1 minuto

18 Burpees

18 Agachamento do prisioneiro

18 V-Ups

\*Descanse 1 minuto

16 Burpees

...

\*Repita este processo de retirar 2 repetições de cada exercício até chegar em 10-10-10



# 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 1 REPETIÇÃO SOBRANDO

4x Barra Fixa na barra baixa

4x Flexão de Solo (**difícil**)

4x Agachamento Búlgaro

3x Remada Australiana unilateral + Flexão com as mãos elevadas

3x Flexão Nórdica Reversa + Elevação unilateral de quadril + L-Sit Hold

3x Remada Australiana com os cotovelos abertos + Flexão de solo (**fácil**) + Passada Lateral

\*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

15 Segundos de canoinha

## CONDICIONAMENTO

10 Rounds de:

200 Metros de corrida

30 Mountain Climber

10 Box Step Up (5 para cada perna)

# SEXTA-FEIRA

## AQUECIMENTO E MOBILIDADE

4 Séries

10 Encostar no chão e erguer as mãos

30 Segundos de prancha isométrica

20 Segundos de mobilidade de quadril agachado

5 Saudação ao sol

## FORÇA

**FAÇA TODAS AS SÉRIES DEIXANDO 1 REPETIÇÃO SOBRANDO**

4x Agachamento Búlgaro (fazendo uma pausa de 1 segundo na parte inferior de cada repetição)

4x Barra Fixa Negativa (até não conseguir mais realizar a descida em 3 segundos)

4x Flexão de solo (média; descendo em 3 segundos, subindo em 1 segundo)

3x Agachamento com cadência + Isometria na parede (máximo que suportar)

3x Remada Australiana (difícil) + Flexão com as mãos próximas (fácil)

3x Máximo de canoinha + máximo de prancha lateral

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