

Ítalo – Semana 2

Dia 1

Aquecimento: 5 a 10 min de bike ou remo para acordar o corpo

Core:

3 Rounds:

20 V-ups Alternados

20 a 30" [Reverse Plank Hold](#)

Rest 1'

Ativação Leg Day:

20 Air Squats

15 Front Squats (só com a barra)

10 Front Squats (25 kg)

Força: (aumentar a carga e anotar no bloco de notas. *Tente igualar o peso da semana passada)

8 Front Squats (carga 1)

8 Front Squats (carga 2)

7 Front Squats (carga 3)

6 Front Squats (carga 4)

Rest 2' Entre as séries

LPO aquecimento:

2 Rounds: (só com a barra)

5 Deadlifts

5 Hang Power Clean

5 Shoulder press

5 Split Jerk

5 Front Squat

Clean and Jerk Complex:

6 Rounds: (começa com 30kg e vai aumentando. NÃO É PR. Termine a ultima carga moderadamente pesada sem ser PR. Coloque uma carga que vc tem certeza que vai conseguir, se for igual a da semana passada, não tem problema.
Objetivo: Técnica)

3 Deadlift

1 Squat Clean

1 Split Jerk

Rest 2' Entre as séries

Acessórios:

4 Rounds: *Tentar fazer igual ou mais reps do que semana passada

Max Strict Pullups

Max DB Shoulder press sentado no banco (12kg. Se conseguir fazer mais de 12 reps, aumentar pra 14kg)

Rest 3'

Dia 2

Aquecimento: 5 a 10 min de bike ou remo para acordar o corpo

Core:

3 Rounds:

6 a 10 [Tuck-up on Pull-up Bar](#)

8 a 10 Good Mornings (Peso da barra)

Rest 1'

Aquecimento Wod:

2 Rounds:

15 DUs

4 Hspu

10 Db Snatch 10kg

10 Thrusters só com a barra

2 BMU

Wod 1:

4 Rounds:

10 DB Snatch 14kg

7 HSPU

5/5 DB Shoulder to Overhead

Rest 2'

----- Rest pelo menos 5' entre os Wods-----

Wod 2:

6 Rounds:

25 DUs

5 Burpee Box Jump Over

2 BMU

5 Thrusters (30kg)

Rest 1'

Acessórios:

4 Rounds:

8 a 12 DB Bench Press

Max Remada curvada com DB (mesmo peso do Bench press)

Rest 2'

Dia 3

Aquecimento: 5 a 10 min de bike ou remo para acordar o corpo

Core:

3 Rounds:

45" a 60" de Prancha

12 [Tuck Up](#)

Rest 1'

Ativação:

3 Rounds: (DB de 4kg, ou menos)

10 DB Shoulder Press

10 Elevação Lateral

Aquecimento:

3 Rounds:

4 Pullups

6 Deadlifts 40kg

4 T2B

Workout:

4 Rounds de 3' AMRAP:

6 Pullups

6 Deadlifts (60kg)

6 T2B

20mt Walking Lunges (Sem peso)

Rest 2'

*Tentar melhorar a cada round, não estourar no início.

3 Rounds:

8/8 Agachamento Búlgaro

Rest 2'