



**studio @acaafitness**

**Alexandre Castro Alves**

CEO, coordenador, professor e Preparador Físico

**ROTEIRO DA LIVE 22/03 - 10H AM**

## **INTRODUÇÃO**

Quem sou eu?

**Alexandre Castro Alves** (<http://lattes.cnpq.br/9296984757484291>)

Fisiologista do Exercício pela Universidade Federal de São Paulo

Preparador Físico, formado em Treinamento Desportivo pela Universidade Federal de São Paulo

CEO e professor no studio [@acaafitness](#) (fiz o estudio inteiro na mão, se não viu... depois da aula entra no meu perfil e veja)

## **PARA QUEM É A AULA**

Para você que quer TREINAR na sua casa, com QUALIDADE e eficiencia!

Então digamos que hoje, nesta aula, é o seu primeiro dia de treino! Treinar aprender!

PEGA UM CADERNO, CANETA, pois isso é uma AULA, não é tutorial e nem nada do tipo... Se usar um fone de ouvido fica ainda melhor!

Pede para ninguém te interromper...

*Quero passar conhecimento de verdade, então PRESTA ATENÇÃO! :)*

## **O QUE VOCÊ VAI APRENDER?**

Você vai aprender a dividir o treino, aprender os exercícios, e a montar muitas e muitas combinações e possibilidades de treino. Fique até o final que tenho um presente pra você que ficar até o fim, e depois deixe um like e um comentário e compartilha com quem possa ajudar pois eu tenho CERTEZA que você vai gostar do material!

## **O QUE VOCÊ PRECISA?**

Vai precisar de 1 bastão/cabo de vassoura, 2 cadeiras, e 1 toalha! Só isso!

*\* Comecei a treinar quando eu era moleque, num quarto que eu dividia com meu irmão...*

*Ficava 2 horas treinando todos os dias... A primeira coisa que fiz foi buscar informação, que é o **que você está fazendo aqui...** Eu na época fui na biblioteca municipal e peguei dois livrinhos, os mais finos que tinha, pois eu não gostava de ler, peguei um de karate e um de kung fu, aí fazia todos os exercícios que aprendi no livro, e muitos deles eu uso até hoje com meus alunos!*

## **O PODER DA INTENÇÃO**

Sem intenção você nunca vai fazer nada!

O segredo do sucesso está aí dentro de você!

Então se for genuíno, você alcança! **Você não tenta, você FAZ! Quem tenta não consegue!**

Vamos fazer um teste simples:

\* pega um cabo de vassoura e segura como se fosse fazer uma rosca bíceps

\* fecha os olhos!

\* Faça biceps e contração genuína

***BUSQUE INTENSIDADE!***



**VAMOS LÁ? BORA MONTAR ESSE TREINO ENTÃO...**

Vou colocar 6 partes nesse treino:

- Articulação
- Movimento Leve ou Mobilidade
- Escapulas
- Handstand ou Abdome/Core
- Puxar + Empurrar
- Pernas + Mobilidade de Quadril

Cada parte dessa eu vou compartilhar 3 exercícios, 3 opções!

Então desenha isso aqui aí no seu caderno:

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<b>1 - articulação</b>	PUNHOS com toalha 2x 10 reps	OMBROS extensão de ombros 2x 8 reps com 3 seg.	COLUNA diagonal ou flexores 2x 10 + 20 seg.
<b>2 – move/mobil</b>	MOVIMENTO 1 a 2 rounds	Panturrilha 2x 60 seg. Good morning 3x 10+20seg. Pulso/balístico 3x 100 reps	Exercício de Respiração 3 minutos
<b>3 – HS/abdome</b>	3 handstands * alinhamento frente 2x * costas e olhar p/ teto 3x * tuck handstand 3x	Gato parado 3x 60 seg.	Abdome Deitado 3x 60 seg.
<b>4 – escapulas</b>	Sentado e Alcançar Gato bravo (retra/protra) 2x 12 reps	Puxar Escapulas na Porta Gato Bravo + Inclinar 2x 8 reps	Puxar pelo Bastão Gato Bravo +Inclinar +Tuck 2x 5 reps
<b>5 – puxa +empurra</b>	Isometria em Remada Flexão de Braço 3x Máx (8 a 10 reps)	Barra na Porta (con ou neg) Pike Pushup 5x Máx (2 a 5 reps)	One Arm Door Pull Jacarézinho 10x 6 reps cada
<b>6 – pernas/quadril</b>	Agach. Lateral 5x 10 reps Dragon Squat 30/25/20/15/10	Locomoção Quadril 3 a 5x de 3 minutos	Explosão 5 series Posterior no Chão 8 a 12 Shrimp Squat 6 reps - 5 series Amortecer Agachamento 8x - 3 series One Leg Jump 6 a 10x - Pular corda ou Saltitar 2x 60 seg. Cada perna

**SE VOCÊ FOR INDECISO, TIRE CADA UM DELES NA SORTE, FAÇA UMA COMBINAÇÃO CADA DIA.**



**studio @acafitness**

**Alexandre Castro Alves**

*CEO, coordenador, professor e Preparador Físico*

**ROTEIRO DA LIVE 22/03 - 10H AM**

**Esta foi a Live, espero de coração que te ajude a passar um tempo mais produtivo aí na sua casa e contribua a fazer você voltar uma pessoa ainda melhor após esta pandemia que estamos vivendo! JCVD treinou na cadeia e ficou fodão, então você consegue muito mais aí na sua casa! ACREDITE e não dê desculpa, dê um jeito!**

**Obrigado por assistir!**

**Ale**