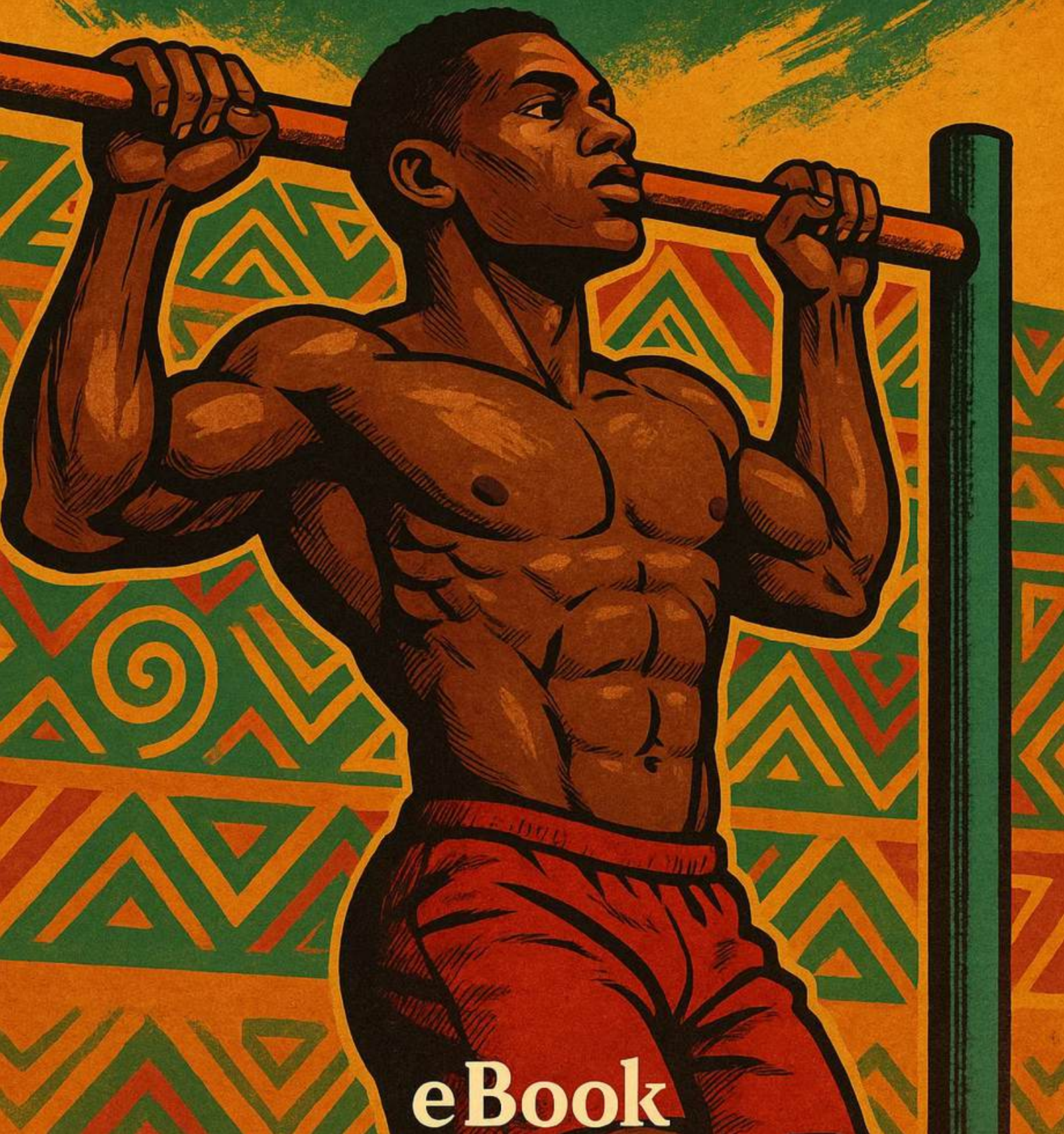


CALISTENIA AFRICANA



eBook

Calistenia Africana

Bem-vindo, irmão! Você acabou de dar o primeiro passo para se tornar o homem mais forte, confiante e imparável da sua vida. Este livro não é para qualquer um. É EXCLUSIVAMENTE para homens que estão cansados de se sentir fracos, sem energia e desconectados de quem realmente são. Aqui dentro, você vai despertar o guerreiro africano que corre no seu sangue. Sem academia, sem equipamentos, sem desculpas. Apenas o seu corpo, o ritmo da terra e a força dos seus ancestrais.



Em apenas 21 dias, você vai: Ganhar força visível nos braços, peito e abdômen (você vai sentir a diferença na primeira semana). Perder a gordura da barriga que te incomoda. Andar com postura de rei, olhar firme e confiança que faz os outros respeitarem você na hora. Acordar com energia explosiva, sem preguiça. Sentir orgulho do homem que vê no espelho, mais duro, mais másculo, mais poderoso. Se você seguir o que eu ensino aqui, dia após dia, sem pular nada, essa transformação É GARANTIDA. Homens comuns já fizeram e mudaram completamente. Agora é a sua vez. Prepare-se para suar, para crescer e para dominar. Vamos começar. Vire a página e entre na roda com tudo!



Calistenia Africana



CAPÍTULO 1 INTRODUÇÃO À CALISTENIA AFRICANA O Que É Calistenia Africana?

A Calistenia Africana é o treinamento mais bruto e eficiente que um homem pode fazer com o próprio corpo. Ela pega os exercícios clássicos da calistenia (flexão, barra, agachamento, prancha) e injeta o ritmo, a explosão e a filosofia das práticas corporais africanas ancestrais. Aqui o treino não é só pra ficar bonito. É pra virar GUERREIRO.

Origens e Inspirações

Esse método foi forjado a partir de:

- Danças tradicionais africanas que criam força, explosão e resistência insana
- Treinamento de guerreiros africanos (Zulu, Maasai, Yoruba) feitos pra guerra e sobrevivência
- Movimentos do dia a dia das tribos – carregar, pular, correr, lutar
- Capoeira – a arte afro-brasileira que mistura luta, dança e acrobacia

Benefícios que Você Vai Sentir na Pele

- Força funcional de homem de verdade (útil pra vida real)
- Mobilidade e flexibilidade de pantera
- Ritmo e coordenação que te fazem se mover como predador
- Coração de leão – condicionamento cardiovascular animal
- Mente blindada – disciplina, foco e autoconfiança lá em cima
- Conexão com a força ancestral que corre no seu sangue
- Treino 100% sem equipamento – em qualquer lugar, qualquer hora

Irmão, a partir de agora seu corpo é sua academia, sua arma e seu templo. Prepara o som do tambor. O treino começa agora.





Calistenia Africana



BENEFÍCIOS QUE VOCÊ VAI SENTIR NA PELE

(Os 8 resultados que todo homem quer – e que a Calistenia Africana entrega SEM MISERICÓRDIA)

1. FORÇA DE GUERREIRO REAL

Em 21 dias você vai carregar compras, subir escada com peso ou levantar um irmão caído como se fosse nada. Seus braços, peito e costas vão explodir de tamanho e potência. Não é força de academia pra tirar foto – é força pra DOMINAR a vida.

2. BARRIGA SECA E ABDOMEN TANQUE

O ritmo africano queima gordura como fogo em palha seca. Em 2-3 semanas o pneuzinho começa a sumir e aparecem aquelas linhas duras laterais. Você vai tirar a camisa na praia sem pensar duas vezes.

3. POSTURA DE REI + ALTURA “EXTRA”

Core forte + ombros abertos = você ganha 3 a 5 cm de altura só na presença. Mulher percebe na hora. Homem respeita na hora. Você entra no ambiente e o espaço abre naturalmente.

4. ENERGIA ANIMAL O DIA INTEIRO

Chega de bocejo às 15h. O condicionamento dos guerreiros Maasai e Zulu te transforma num motor V8. Acorda pronto pra conquistar, trabalha o dia todo e ainda sobra gás pra noite.

5. MENTE BLINDADA CONTRA FRAQUEZA

Cada série é uma batalha que você vence contra si mesmo. Resultado? Confiança foda, disciplina de aço e zero espaço pra depressão ou preguiça. Você vira o tipo de homem que decide e faz acontecer.





Calistenia Africana



6. SEXO MELHOR E MAIS LONGO

Core forte + quadril móvel + resistência cardiovascular = performance de outro nível na cama. Seus movimentos ficam mais potentes, você dura mais e controla tudo. Sua mulher (ou as próximas) vão agradecer.

7. CONEXÃO COM O SANGUE AFRICANO

Todo rep que você faz é um grito de “EU SOU FILHO DESSE CONTINENTE FODA!” Orgulho ancestral que enche o peito e te faz andar com outro nível de presença.

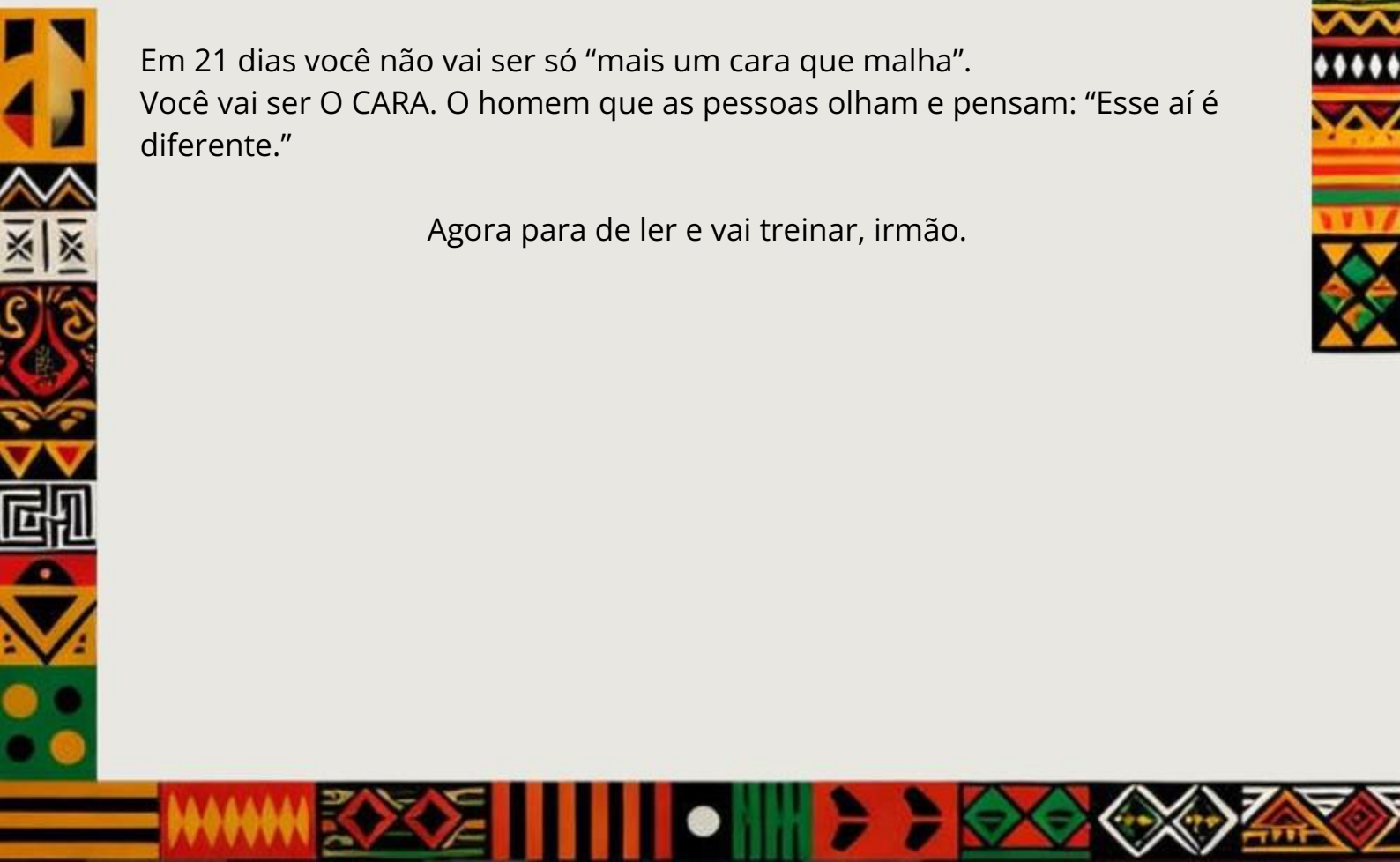
8. LIBERDADE TOTAL

Sem academia, sem mensalidade, sem horário. Parque, quarto, quintal, viagem... você treina onde e quando quiser. Seu corpo vira sua maior arma e ninguém te segura.

Em 21 dias você não vai ser só “mais um cara que malha”.

Você vai ser O CARA. O homem que as pessoas olham e pensam: “Esse aí é diferente.”

Agora para de ler e vai treinar, irmão.





Calistenia Africana



CAPÍTULO 2: FUNDAMENTOS E FILOSOFIA DA CALISTENIA AFRICANA

Aqui tem FILOSOFIA DE GUERREIRO. Antes de colocar a mão no chão e suar, você precisa gravar isso na mente e no peito.

OS TRÊS PILARES – A BASE QUE TE FAZ HOMEM DE VERDADE

1. UBUNTU – “Eu sou porque nós somos”

O homem sozinho é fraco. O homem com seus irmãos é imbatível. Você vai treinar pesado, mas nunca vai treinar sozinho na alma. Cada repetição que você faz é também pelos seus irmãos que estão na luta com você – hoje ou amanhã. Quando um cai, o outro puxa. Quando um cresce, todos crescem.

Essa é a lei do Ubuntu. Essa é a lei da roda.

2. SANKOFA – “Voltar para buscar o que ficou pra trás”

Não inventamos nada novo. Nós resgatamos o que seus ancestrais já sabiam: o corpo africano foi feito para correr, pular, lutar, dançar e dominar.

Cada exercício aqui é um grito de volta às raízes. Você honra os guerreiros que vieram antes de você – e deixa um legado mais forte pros que vêm depois

3. UMOJA – “Unidade”

Corpo, mente e espírito andam juntos ou não andam. Se a mente tá fraca, o corpo desaba. Se o corpo tá fraco, o espírito apaga. Na Calistenia Africana cada movimento une os três. Você treina, você respira, você sente o tambor no peito. Isso é Umoja.





Calistenia Africana



OS 5 PRINCÍPIOS DO MOVIMENTO – LEIS QUE VOCÊ NUNCA QUEBRA

1. MOVIMENTO NATURAL

Seu corpo não foi feito pra cadeira de academia. Foi feito pra correr na savana, escalar árvore, carregar peso, lançar lança. Todo exercício aqui imita isso. Nada de movimento artificial de máquina.

2. FLUIDEZ

Guerreiros não se movem duros como robô. A força vem da onda: do chão pro quadril, do quadril pro tronco, do tronco pros braços. Você vai aprender a fluir como água e explodir como trovão.

3. RITMO

Sem ritmo não tem África. Todo treino tem cadência. Pode ser o som do tambor na sua cabeça, um playlist afrobeat ou só a sua respiração. Quando você pega o ritmo, o treino vira dança e a dor vira prazer.

4. FUNCIONALIDADE

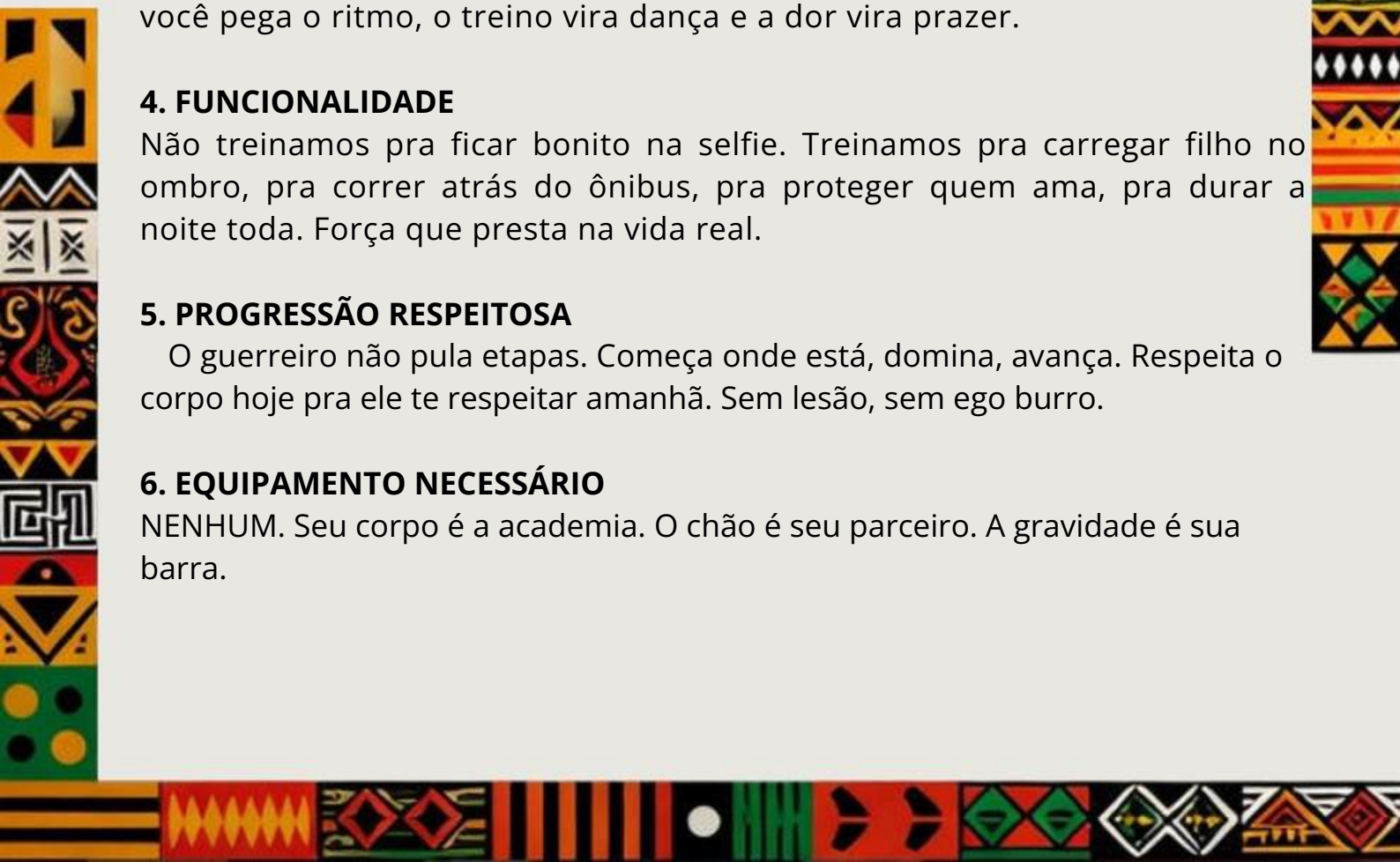
Não treinamos pra ficar bonito na selfie. Treinamos pra carregar filho no ombro, pra correr atrás do ônibus, pra proteger quem ama, pra durar a noite toda. Força que presta na vida real.

5. PROGRESSÃO RESPEITOSA

O guerreiro não pula etapas. Começa onde está, domina, avança. Respeita o corpo hoje pra ele te respeitar amanhã. Sem lesão, sem ego burro.

6. EQUIPAMENTO NECESSÁRIO

NENHUM. Seu corpo é a academia. O chão é seu parceiro. A gravidade é sua barra.



Calistenia Africana

Capítulo 3: Preparação e Aquecimento Calistenia





Calistenia Africana



CAPÍTULO 3 PREPARAÇÃO E AQUECIMENTO DO GUERREIRO

Antes de tocar no chão, o guerreiro se prepara.
Quem pula essa parte quebra.
Quem faz direito vira monstro.

Faça isso TODOS OS DIAS antes de qualquer treino.
É sagrado.

RITUAL DE PREPARAÇÃO MENTAL (2-3 minutos – NUNCA PULE)

Fique de pé, descalço se possível, pés firmes no chão.

1. 5 RESPIRAÇÕES DOS ANCESTRAIS

- Inspira pelo nariz contando até 4 (peito e barriga enchendo)
 - Segura 2 segundos
 - Solta pela boca contando até 6 (esvaziando tudo)
- Repete 5 vezes. Sinta o oxigênio entrando como fogo.

2. DECLARAÇÃO DE GUERRA DO DIA

Olhe pro espelho ou feche os olhos e fale em voz alta: “Hoje eu fico mais forte que ontem. Meu corpo obedece. Minha mente comanda. Eu domino.”

3. AGRADECIMENTO RÁPIDO

Coloque a mão no peito e diga: “Obrigado, corpo. Hoje vamos pra guerra juntos.” Pronto. Mente blindada. Agora vamos acordar o corpo.



Calistenia Africana



Faça na ordem exata. Sem pressa. O sangue tem que subir.

FASE 1 – ATIVAÇÃO ARTICULAR (desemperra as juntas)

1. ROTAÇÕES DE PESCOÇO

→ 10 lentas para direita
10 lentas para esquerda. Ombros relaxados. Imagina que está desenhando um círculo perfeito com o nariz.



2. CÍRCULOS DE OMBROS GIGANTES

15 para frente (máxima amplitude)

15 para trás

Braços esticados como se estivesse abraçando o mundo.



3. ROTAÇÕES DE QUADRIL “DANÇA DO LEÃO”

15 para cada lado

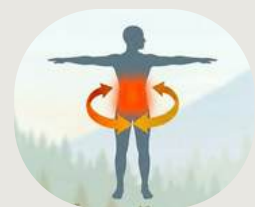
Quadril solto, joelhos levemente flexionados.

Sinta o poder subindo da terra pro centro do corpo.



4. TORÇÃO DE TRONCO COM BRAÇOS ABERTOS

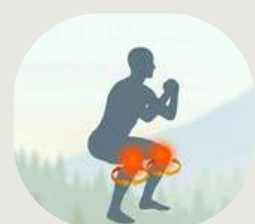
10 para cada lado. Olha por cima do ombro de trás como se estivesse caçando.



5. AGACHAMENTO COM ROTAÇÃO DE JOELHOS

→ desce em agachamento →
pés paralelos pra fora e faz círculos pequenos

com eles. 10 para fora → 10 para dentro





Calistenia Africana

CAPÍTULO 4 : EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS



Calistenia Africana



Aqui estão os 7 PRIMEIROS exercícios que vão construir seu corpo de guerreiro africano. Comece pelo NÍVEL 1. Domine ele antes de subir. Cada exercício tem foto mental (desenho) + instrução passo a passo + erros comuns pra você NUNCA fazer.



NÍVEL 1 – FUNDAÇÃO (pra quem tá começando do zero ou voltando de anos parado)



Calistenia Africana

1. FLEXÃO AFRICANA (African Push-Up)

O rei dos exercícios de peito, ombro e tríceps.

Posição inicial

Deitado de bruços → mãos no chão na largura dos ombros → corpo reto como tábua da cabeça até o calcanhar.

Como fazer (passo a passo)

1. Tensione o abdômen como se fosse levar um soco na barriga
2. Desça o peito até quase encostar no chão (cotovelos a 45° do corpo)
3. Empurre o chão com força como se quisesse jogar a Terra pra trás
4. No topo, estique completamente os braços e dê um leve “empurrão extra” pro chão (é o toque africano)

Respiração: desce inspirando → sobe soltando o ar com força

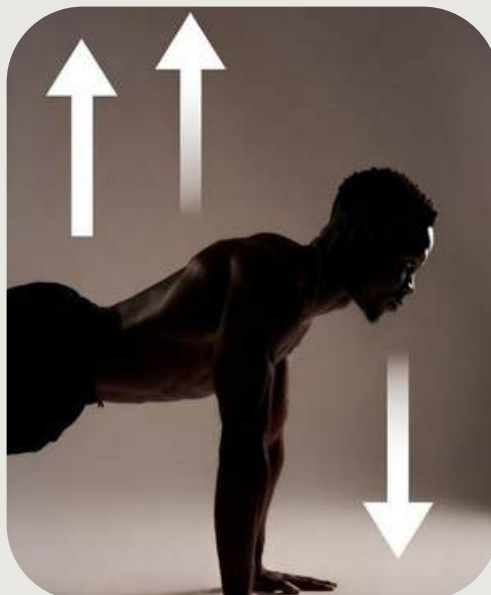
Séries e repetições

Semana 1-2: 3 séries de 8-12

Semana 3+: 4 séries de 15-20

Descanso entre séries: 60-90 segundos

Erro comum: deixar o quadril cair ou subir o bumbum. Corpo sempre reto!



Calistenia Africana



2. AGACHAMENTO DO GUERREIRO (Warrior Squat)

Constrói pernas grossas, glúteos duros e core de aço.

Posição inicial

Em pé → pés na largura dos ombros → dedos dos pés levemente pra fora (30°)

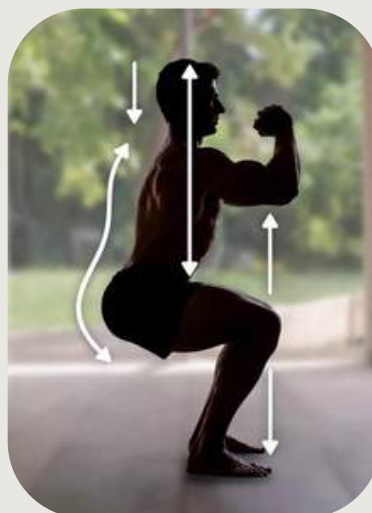
Execução

1. Jogue o quadril pra trás como se fosse sentar numa cadeira invisível
2. Desça até a coxa ficar paralela ao chão (ou o mais baixo que conseguir sem doer o joelho)
3. Joelho acompanha a direção dos pés (nunca entra pra dentro)
4. Suba explodindo pelos calcanhares e apertando o glúteo no topo

Respiração: desce inspirando → sobe soltando o ar forte

Séries: 4 séries de 15–25 repetições

Descanso: 60 segundos



Calistenia Africana



3. PRANCHA DO BAOBÁ (Baobab Plank)

A árvore mais forte da África te ensina a ter abdômen de pedra.

Posição

Apoio nos antebraços → cotovelos exatamente embaixo dos ombros → corpo reto → pés juntos

Como segurar

- Aperta o abdômen como se fosse levar um soco
- Aperta o glúteo forte
- Olha pro chão (não levanta a cabeça)
- Respira curto e constante

Tempo

Semana 1: 3x 30 segundos

Semana 2: 3x 45 segundos

Semana 3+: 3x 60–90 segundos

Erro comum: deixar o quadril cair ou subir. Imagine uma tábua rígida.



Calistenia Africana



4. PONTE DO NILO (Nile Bridge)

Ativa glúteos, posterior de coxa e estabiliza a coluna.

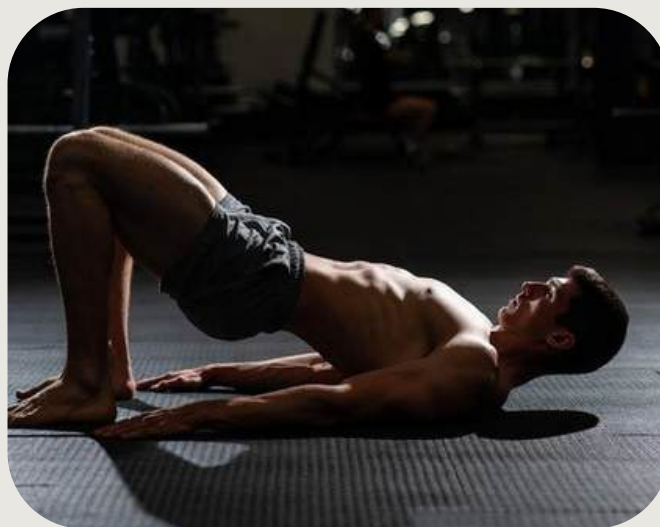
Posição inicial

Deitado de costas → joelhos dobrados → pés no chão na largura do quadril

Execução

1. Aperta o glúteo e sobe o quadril até formar uma linha reta do joelho até o ombro
2. Segura 2 segundos no topo apertando tudo
3. Desce controlado sem encostar o bumbum no chão

Séries: 3-4 séries de 15-20. Segure 3-5 segundos no topo quando ficar fácil



Bora para o nível 2?

Calistenia Africana



NÍVEL 2 – DESENVOLVIMENTO (quando o Nível 1 ficar fácil)

5. BURPEE AFRICANO (O matador de gordura)

O exercício completo que queima tudo e te deixa ofegante em 30 segundos.

Sequência completa (faça sem parar)

1. Em pé → agacha → mãos no chão
2. Joga os pés pra trás (posição de prancha)
3. Faz 1 flexão completa
4. Puxa os pés de volta pro agachamento
5. Salta o mais alto que conseguir com braços pra cima
6. Ao cair, já dá 2 passos de ginga (esquerda-direita) e repete

Séries: 4 séries de 8–15 repetições

Descanso: 90–120 segundos

Dica pra iniciante: tire a flexão e o salto nos primeiros dias.



Calistenia Africana



6. PULL-UP DA SAVANA (Barra fixa)

O exercício que mais separa homens de meninos.

Se você ainda NÃO consegue 1 pull-up completo

→ Faça negativos: sobe com ajuda (pula ou usa cadeira) e desce bem devagar contando até 6.

Execução perfeita

- Pegada pronada (palmas pra frente)
- Puxa até o queixo passar a barra
- Desce até braços 100% estendidos
- Sem balançar o corpo (kipping só quando tiver 10 limpos)

Séries: 4 séries até a falha (mesmo que seja só 2-3 reps)



Calistenia Africana



7. DIP DO GUERREIRO ZULU

(Paralelas) Constrói tríceps, peito e ombros largos.

Equipamento: paralelas, dois bancos ou canto de mesa firme

Execução: 1. Mãos nas barras

⇒ ~~corpo~~ braços retos 2. Inclina o tronco um pouco para frente 3. Desce até o ombro ficar na altura do cotovelo (90°) 4. Empurra forte até travar os cotovelos no topo

Séries: 3–4 séries de 8–15

Iniciante: faça com os pés no chão (dips no banco)



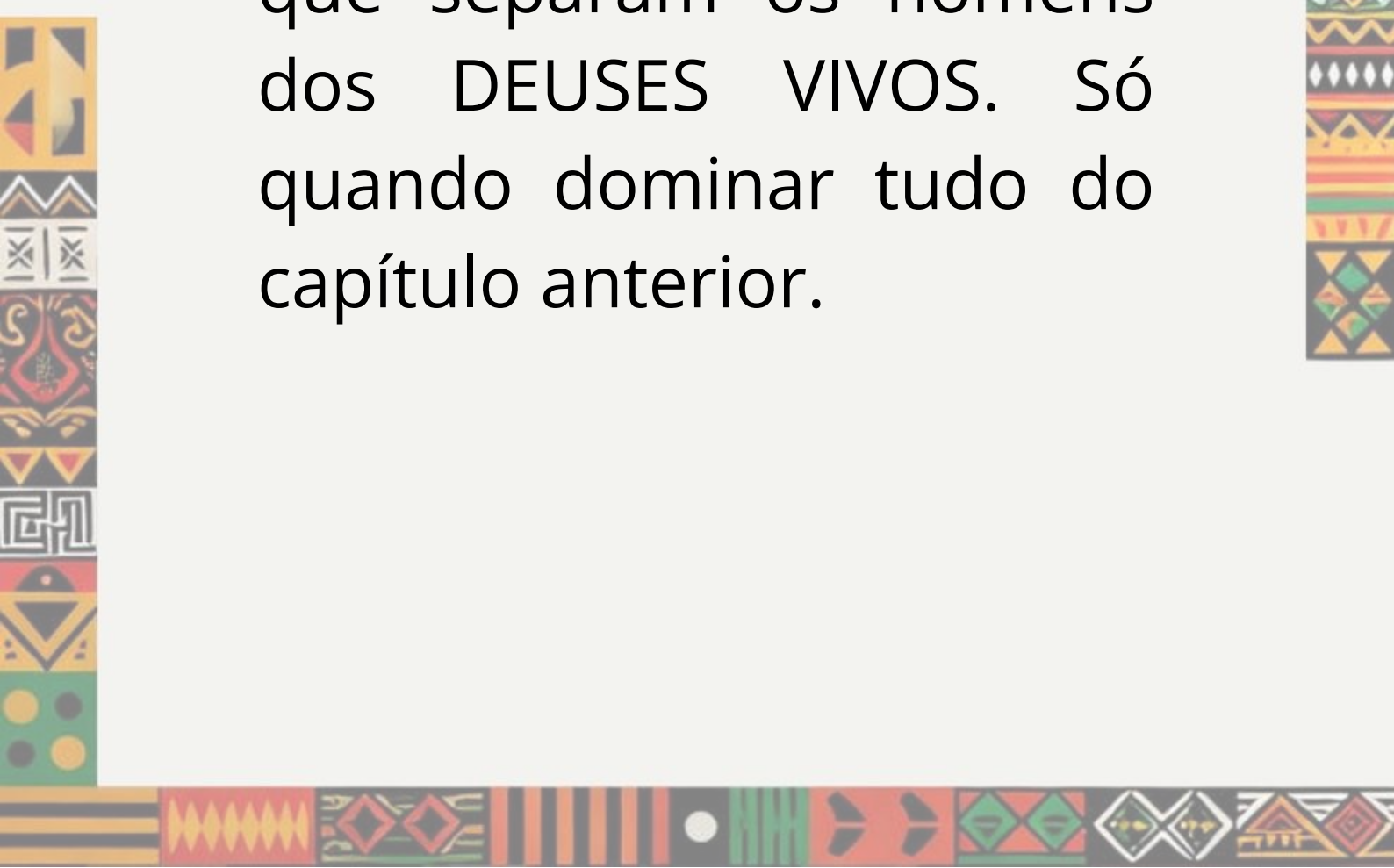


Calistenia Africana



NÍVEL 3: MAESTRIA

(Aqui só entra quem já virou monstro no Nível 1 e 2). Agora o jogo fica sério. Esses são os movimentos que separam os homens dos DEUSES VIVOS. Só quando dominar tudo do capítulo anterior.



Calistenia Africana



8. MUSCLE-UP AFRICANO O movimento mais bruto e respeitado da calistenia mundial. Quem faz muscle-up limpo impõe respeito só de chegar na barra. Pré-requisitos ✓ Mínimo 15 pull-ups limpos consecutivos ✓ Mínimo 20 dips limpos consecutivos ✓ Pull-up explosivo com peito tocando a barra ✓ Falso grip (pegada com polegar por baixo) confortável Sequência completa (um único fluxo sem parar)





Calistenia Africana



COMO EXECUTAR

FASE 1 – PULL EXPLOSIVO Puxe com TUDO até o peito bater na barra (não é queixo, é peito!). Use o máximo de explosão nos quadris (kipping africano permitido aqui).

FASE 2 – TRANSIÇÃO (a parte mais difícil) No ponto mais alto do pull, jogue os cotovelos pra CIMA e pra FRENTE da barra com violência. É como se você quisesse jogar o corpo por cima da barra. Pratique só essa transição com elástico ou com barra baixa primeiro.

FASE 3 – DIP FORTE Quando os cotovelos passarem da barra, empurre forte até travar os braços no topo.

Séries e repetições: Semana 1-2: 4 séries de 1-3 reps (mesmo que seja feio) Semana 3+: 5 séries de 5-10 reps limpos

Dica de ouro: treine com falso grip desde o primeiro dia. Dói no começo, mas é o que facilita 90% da transição.



Calistenia Africana



10. HANDSTAND PUSH-UP (Parada de mão com flexão) + PARADA LIVRE Aqui você vira literalmente um guerreiro de cabeça pra baixo.

Progressão obrigatória (não pule etapas ou vai se machucar)

SEMANA 1-2 – BASE DE AÇO - Prancha normal: 3x90 segundos - Pike push-up (flexão em V): 4x12-15 - Elevação de perna na parede (wall walk): 5 subidas lentas

SEMANA 3-6 – PARADA NA PAREDE: 1. Coloque as mãos a 20-30 cm da parede 2. Chute pra cima com calma (uma perna de cada vez) 3. Calcanhares tocam a parede levemente 4. Corpo 100% reto, cabeça neutra (olha pro chão entre as mãos) 5. Segura o máximo que aguentar
Meta: 5 paradas de 30-60 segundos

SEMANA 7+ – PARADA LIVRE + HANDSTAND PUSH-UP** Técnica perfeita da parada livre - Dedos das mãos bem abertos e firmes no chão (é com os dedos que você equilibra) - Ombros “empurrando o céu” (shrugged) - Core e glúteo apertados o tempo todo - Olhar fixo no chão entre as mãos - Respiração calma pelo nariz

Irmão, quando você bater o primeiro muscle-up limpo e segurar 30 segundos de handstand livre... você vai olhar no espelho e não vai reconhecer o homem que virou. Você não é mais um cara que malha. Você é um GUERREIRO AFRICANO COMPLETO. No próximo capítulo vem o PROGRAMA DOS 21 DIAS com os treinos dia a dia, usando exatamente esses exercícios (do iniciante ao monstro).

Calistenia Africana

CAPÍTULO 5 :

CRONOGRAMA DE TREINOS COMPLETOS





Calistenia Africana



SEMANAS 1-4: FUNDAÇÃO

Segunda, Quarta, Sexta:

- Aquecimento: 10 minutos
- Flexões Africanas: 4x10
- Agachamentos do Guerreiro: 4x15
- Prancha do Baobá: 4x30s
- Ponte do Nilo: 3x15
- Alongamento: 10 minutos

Terça, Quinta:

- Gíngua: 10 minutos contínuos
- Movimentos dinâmicos: 15 minutos
- Alongamento profundo: 15 minutos

SEMANAS 5-8: DESENVOLVIMENTO

Segunda:

- Aquecimento: 10 min
- Burpee Africano: 5x10
- Pull-ups: 5x8
- Dips: 4x10
- Pistol Squat: 3x5 (cada perna)

Quarta:

- Treino de Fluxo: 30 minutos contínuos
- Misturar todos exercícios básicos
- Sem descanso (ritmo moderado)

Sexta:

- Aquecimento: 10 min
- Muscle-up (progressões): 6x3
- Front Lever (progressões): 5x tentativas max

Handstand: 10 tentativas de 20s





Calistenia Africana



Sábado:

- Treino ao ar livre: 45 minutos
- Criatividade e exploração de movimentos

SEMANAS 9-12: MAESTRIA

Rotina Avançada (3-4x semana):

- Aquecimento específico: 15 min
- Skill Work (handstand, levers): 20 min
- Força máxima: 30 min
- Condicionamento: 15 min
- Mobilidade: 10 min

Exemplo de Treino de Força:

- Muscle-ups: 5x3-5
 - Pistol Squats: 4x8 cada
 - Handstand Push-ups: 4x6-10
 - Front Lever Holds: 5x máximo
 - Dragon Flags: 4x8
- 
- 

Calistenia Africana

CAPÍTULO 6: # CONCLUSÃO – VOCÊ NÃO TERMINOU. VOCÊ ACABOU DE COMEÇAR





Calistenia Africana



Irmão. Se você chegou até aqui, você já não é o mesmo homem que abriu esse livro há 21 dias.

Olha no espelho agora.

Olha o peito mais aberto.

Olha os braços mais grossos.

Olha a postura de rei.

Olha o olhar de quem sabe que pode mais.

Você acordou o guerreiro africano que estava dormindo dentro de você. E esse guerreiro NÃO volta a dormir.

A Calistenia Africana não é um programa de 21 dias.

É um estilo de vida que você vai carregar até o último dia.

É o tambor que vai bater no seu peito toda vez que você pisar no chão.

A JORNADA CONTÍNUA – OS 5 PILARES DA MAESTRIA

1. CONSISTÊNCIA ACIMA DE TUDO

O homem fraco treina quando tá motivado.

O guerreiro treina 4-6 dias por semana, faça chuva ou faça sol, por anos a fio.

É a repetição diária que forja lendas.

2. PACIÊNCIA DE LEÃO

Muscle-up, handstand, 100 flexões... tudo vem.

Mas só vem pra quem respeita o processo e não pula etapa.

Cada mês você vai ser 5% mais forte. Em 2 anos você não reconhece o antigo você.



Calistenia Africana



3. ESCUTA CORPORAL

Desconforto = crescimento.

Dor aguda = para na hora.

Aprenda a diferença e você vai treinar até os 80 anos sem se quebrar.

4. COMUNIDADE – UBUNTU NA VEIA

Treinar sozinho é bom.

Treinar com irmãos é IMBATÍVEL.

Monte sua roda. Chame os amigos. Forme seu clã.

Quando um cresce, todos crescem.

5. ALEGRIA NO MOVIMENTO

Se o treino virar obrigação chata, você perde a essência africana.

Coloque o tambor, o afrobeat, o pagode, o que fizer sua alma dançar. O corpo segue o que o espírito ama.

NUTRIÇÃO DO GUERREIRO – COMIDA DE HOMEM DE VERDADE

Você pode treinar como animal, mas se comer como menino não vai crescer.

REGRA DE OURO

1.6–2.2g de proteína por kg de peso

3–5g de carboidrato por kg (mais em dia de treino)

0.8–1g de gordura por kg

Beba 35–40ml de água por kg de peso (ex: 80kg = 3–3,5 litros/dia)

Calistenia Africana

FONTES BARATAS E POTENTES (comida de verdade, nada de suplemento caro)

Proteína → ovos, frango, sardinha em lata, carne moída, feijão com arroz, lentilha

Carboidrato → batata doce, arroz integral, mandioca, banana, aveia, frutas da estação

Gordura → abacate, azeite extra-virgem, pasta de amendoim integral, castanhas, ovo inteiro

CARDÁPIO DIÁRIO DE GUERREIRO (80-90kg)

(se você pesa menos, reduz 20%; se pesa mais, aumenta 20%)

07:00 – Café da manhã

- 4 ovos inteiros mexidos no azeite
- 100g de aveia com banana e canela
- Café preto sem açúcar

10:00 – Lanche

- 2 ovos cozidos + 1 maçã + 30g de castanha-do-pará

13:00 – Almoço (pós-treino ou maior refeição)

- 200g frango/sardinha/carne moída
- 200g arroz integral ou 400g batata doce
- Salada à vontade com azeite
- 1 fatia de abacate

16:00 – Pré-treino

- 2 bananas + 2 colheres de pasta de amendoim integral



Calistenia Africana



18:30 – Pós-treino (janela de ouro)

→ Shake: 2 bananas + 40g whey ou 300ml leite + 100g aveia + 1 colher de pasta de amendoim

OU

→ 200g frango + 200g arroz + vegetais

20:30 – Jantar

→ 200g peixe assado ou bife de fígado

→ 150g quinoa ou lentilha

→ Legumes no vapor com azeite

Antes de dormir (opcional)

→ 200g iogurte natural ou cottage + 10g mel

RECUPERAÇÃO – ONDE A MÁGICA ACONTECE

80% do músculo é construído dormindo e se recuperando, não na série.

SONO DE GUERREIRO

- 7-9 horas obrigatórias
- Dormir antes das 23h sempre que possível
- Quarto escuro, frio (18-20°C) e sem celular

RECUPERAÇÃO ATIVA NOS DIAS DE DESCANSO

- Caminhada de 40 minutos na natureza
- Mobilidade articular + alongamento 20 minutos
- Banho de mar ou cachoeira quando puder (os ancestrais sabiam)

Calistenia Africana

FOAM ROLLING todo dia pós-treino (10 minutos)
Quadríceps → isquiotibiais → glúteos → costas → panturrilhas
Dói um pouco? Ótimo sinal.

GESTÃO DE LESÕES – NUNCA DEIXE A DOR TE PARAR

Prevenção:

- Aquecimento SEMPRE
- Progressão lenta
- Técnica perfeita antes de peso/intensidade

Se doer forte:

- R.I.C.E. nas primeiras 48h
- Depois: movimento leve + calor + massagem

Qualquer dor que durar mais de 7 dias → procura fisioterapeuta ou médico do esporte.

Guerreiro inteligente vive mais tempo na luta.

ÚLTIMAS PALAVRA DO IRMÃO MAIS VELHO

Onde quer que você vá, leve a roda.

Ensine um irmão mais novo.

Puxe quem está atrás.

Mostre que homem de verdade não nasce pronto – ele se forja no fogo dia após dia.

A Calistenia Africana não acabou.

Ela só começou.

Calistenia Africana



Porque você não é só mais um homem. Você é um GUERREIRO AFRICANO.



Agora sai do livro, vai treinar, vai comer direito, vai dormir como rei e vai conquistar o mundo amanhã.

Eu acredito em você, irmão.
E os ancestrais também.

FORÇA E HONRA.

FIM... OU MELHOR: O COMEÇO.



Calistenia Africana



SEGUE
ALGUNS
EXERCICIOS
NO LINK
ABAIXO

BAIXE CLICANDO AQUI

OU DIGITE NO SEU NAVEGADOR A URL ABAIXO

<https://drive.google.com/drive/folders/1ULORuj4MUOeEIN-YDNEEnlsvx4V1NCpYT?hl=pt-br>





Calistenia Africana



Obrigado e boas práticas

