

Arthur Micheloni – Objetivo DEFINICAO E MASSA – 6 a 8% BF

PESO: DE 120KG PARA: 88 KG

ALTURA: 1,89m

ROTINA DE TREINOS – DIARIOS – TODOS OS DIAS

AFRO-TREINO:

Baseado em CALISTENIA – Usando nosso peso para ganhar músculos e definição muscular, não necessita academias, suplementos ou coisas muito caras!

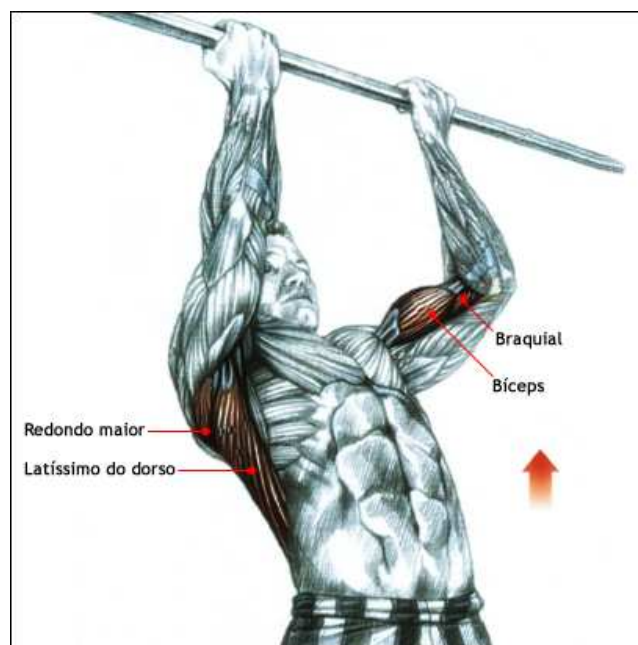
CORRIDA – Mínimo de 30 minutos, visando aumentar a distancia e velocidade, desafiando a si mesmo todos os dias.

Mínimo 5KM em 30 minutos, velocidade media 10km/h.

SEGUNDO MONITOR CARDIACO (Aprox. 400 a 600 KCAL)

Exercícios: Barra Fixa 4 diferentes.

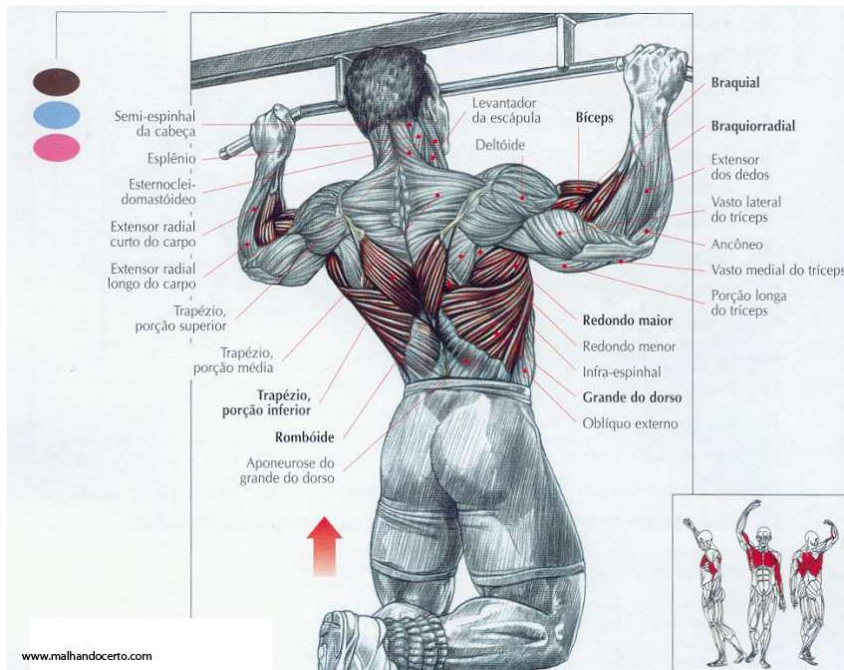
Supinada: Palmas das mãos voltadas para o rosto.



- Normal: abertura na largura dos ombros. (Medium)

- **Aberta: abertura além dos ombros. (HARD)**

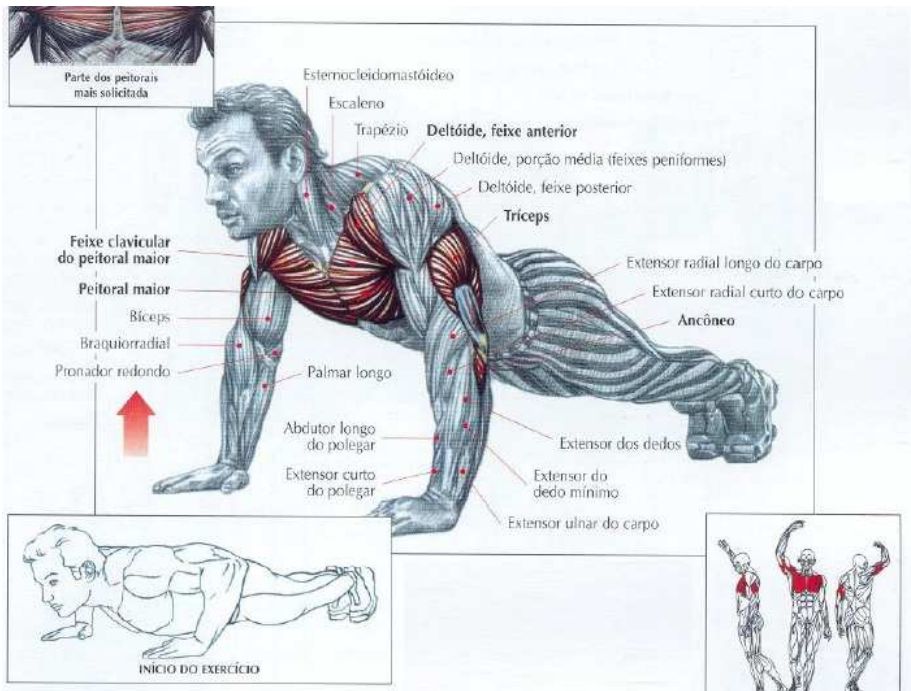
Pronada: Costas das mãos voltadas para o rosto.



- **Normal: abertura na largura dos ombros. (Medium)**
- **Aberta: abertura além dos ombros. (HARD)**

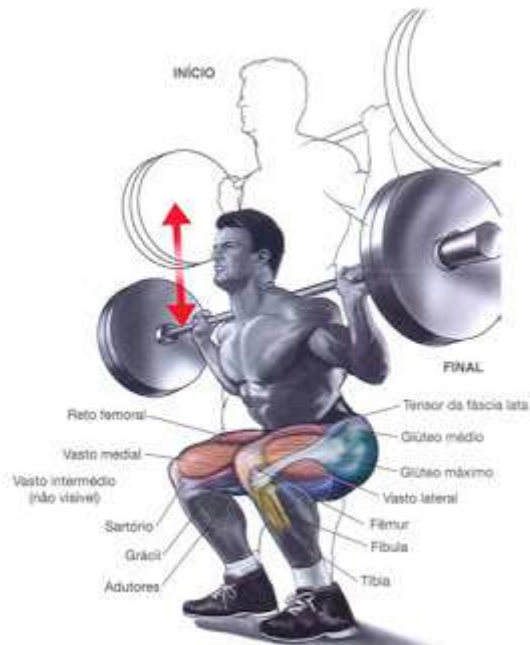
Flexão NORMAL

Flexão de ombros e cotovelos.



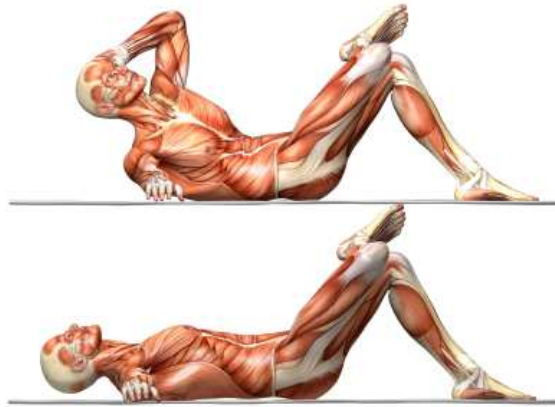
Agachamento

Agachamento para pernas.



Abdominais 3 tipos

ABS SIX PACKS AND MUSCULAR RIBS



LATERAIS



SUPERIORES



Figura 8.12c
Posição inicial



Figura 8.12d
Posição final

EM PE

DIETA DO AFRO-TREINO:

Resumo:

- 0 gordura ruim.
- Quase nada açúcar, sal, glutamato monosódico.
- Quanto mais próximo do natural melhor, cozidos aproveitamos a água, dos alimentos enriquecidos.
- Não existem frituras para você.

CARBOIDRATOS: Arroz Integral, Batata-Doce, Pão Light.

PROTEINAS: Frango, Atum, Carne de Musculo, Ovos, peixe cru.

VEGETAIS: Brócolis, Couve-Flor, Couve Manteiga, Berinjela, Cenoura, Beterraba, repolho

SALADA: TODAS CRUAS SEM MUITO SAL ou OLEO.

CASTANHA: PARA.

FRUTAS: TODAS DESTAQUE PARA “BANANAS, POKAM, MAÇÃ”.

AZEITE.

MOSTARDA.

PIMENTA.

Estes acima são os temperos para você que ainda é viciado em sódio, acredite sódio é também uma droga assim como cocaína e outras que causam dependência, uma das maneiras de substituí-lo por algo mais saudável é a mostarda, pimenta, azeite e em ultimo caso o Shoyu, que parece muito saudável porem é uma imensa porção de sódio diluída em água.

COMBINAR AS VARIÁVEIS ACIMA PARA MONTAR AS REFEIÇÕES.

CAFÉ DA MANHÃ: 2 FRUTAS, LEITE, 1 PÃO Light ,(OVOS sem gema OU Castanha).

ALMOÇO: 1 CARBOIDRATO + 1 PROTEÍNA + SALADA.

AFRO-TREINO

JANTAR: 1 PROTEÍNA + 1 VEGETAL + SALADA.

ENTRE AS REFEIÇÕES NÃO DEVE COMER, MAS SE DER FOME, FRUTAS.

ANTES DO AFROTREINO SE POSSER INGERIR 1 CASTANHA DO PARA.

FOSFORO E CALCIO SÃO CONSTRUTORES E VÃO AJUDAR A NÃO LESIONAR JUNTAS, OSSOS, E NA CONSTRUÇÃO MUSCULAR.

ÁGUA – Usando o APP Water Your Body – Regule para 5 Litros, das 8:00h até as 22:00h.

Ele vai despertar e lembrar você de tomar, configure seu copo e o use como abastecedor de água, IMPORTANTÍSSIMO NO EMAGRECIMENTO.