

A man with a shaved head and a black t-shirt is performing a pull-up on a gym ring. He is hanging from the ring with his arms fully extended, and his body is suspended in the air. The background shows a gym with various pieces of equipment, including a pull-up bar and a green bar. The lighting is dim, with some green and blue tones. The overall scene is a fitness or gym environment.

LUIZ FERNANDO MACHADO

CALISTENIA PARA INICIANTE

Guia de Treinamento de Peso Corporal

WCB MODULO I

GUIA BÁSICO CALISTENIA BEAGARRA

TÉCNICAS DE TREINAMENTO COM PESO CORPORAL
(BODYWEIGHT TRAINING)

GUIA COMPLETO EDIÇÃO 01

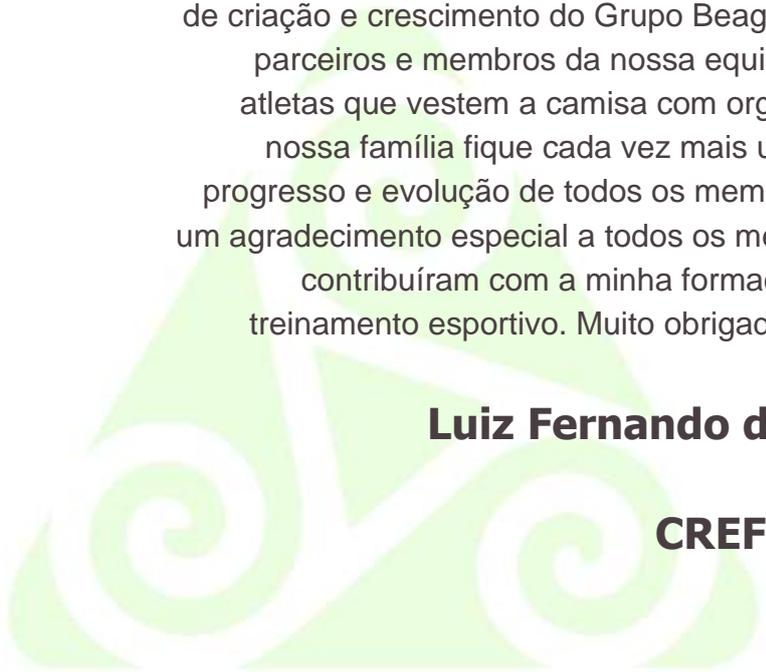
LUIZ FERNANDO DE MELO MACHADO



Eu dedico este livro a todos os envolvidos nesse incrível projeto de criação e crescimento do Grupo Beagarra. A todos os amigos, parceiros e membros da nossa equipe, inclusive os alunos e atletas que vestem a camisa com orgulho e fazem com que a nossa família fique cada vez mais unida e fortalecida com o progresso e evolução de todos os membros. Deixo um abraço e um agradecimento especial a todos os mestres e professores que contribuíram com a minha formação e especialização em treinamento esportivo. Muito obrigado e aproveitem a leitura.

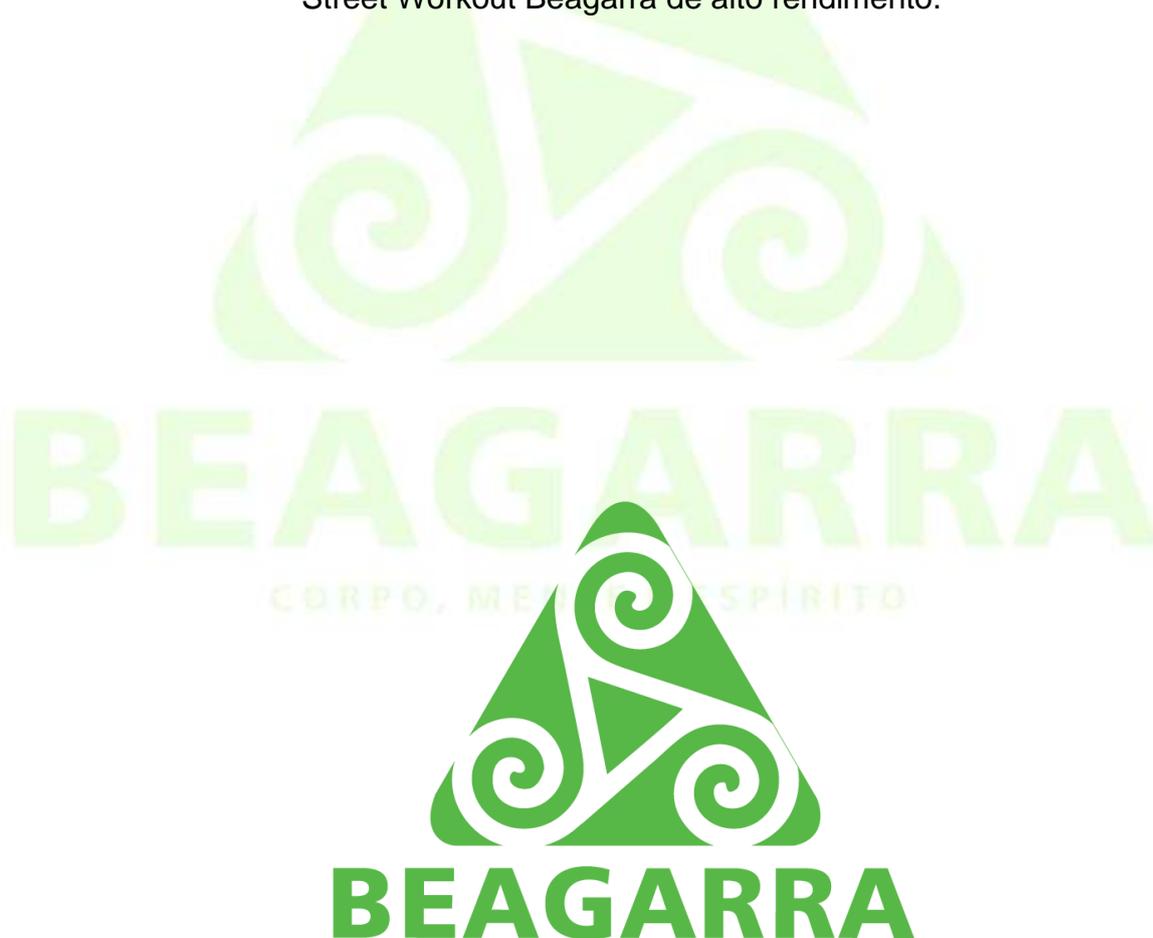
Luiz Fernando de Melo Machado

CREF: 022-119 G/MG



BEAGARRA
CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Este manual foi criado com o intuito de fornecer aos alunos interessados e aos futuros profissionais credenciados à BEAGARRA® o conhecimento básico sobre as técnicas de treinamento utilizando o peso corporal, mais conhecidas como *Bodyweight Training* ou Calistenia. Luiz Fernando de Melo Machado é Profissional de Educação Física formado pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC MG). Atua no mercado há 8 anos e possui especialização em treinamento técnico em Musculação, Treinamento Funcional e Calistenia. É treinador pessoal, trabalha com treinamento de equipe em grupos, preparação física para atletas, não atletas e candidatos de concursos públicos que exijam Testes de Aptidão Física (TAFs). É um dos fundadores do Grupo Beagarra e Treinador principal da Equipe de Calistenia e Street Workout Beagarra de alto rendimento.



SUMÁRIO

Introdução a Calistenia	7
Fitness ou Treinamento Específico	7
Benefícios da Calistenia	8
Entendendo os Planos e Eixos	8
Planos de Movimentação e Função	9
Entendendo Flexibilidade e Mobilidade	15
Tipos de alongamento e seus benefícios	15
Alongamentos Dinâmicos, exemplos	15
Aquecimento Envolvendo Todo o Corpo	19
Mobilidade dos punhos, ombros e cotovelos.....	19
Construindo Força Através da Calistenia	21
Treinamento de Força VS Resistência	21
Progressões dos exercícios de Flexão de Braços (empurrar)	22
Aumentando a Força de Puxada na Barra Fixa (Pull Ups)	28
Variações e Progressões dos Exercícios de Puxada	28
Fase 2 Início do Treinamento (Empurrar, puxar e pernas)	35
Fase 3 Introdução aos Movimentos Estáticos	39
Progressões do L-Sit.....	39
Evoluindo para o V-Sit (Movimento Avançado)	42
Handstand (Parada de Mãos)	43
Progressões da Back Lever	46
Aprendendo o Planche	49
Progredindo na Front Lever	52
Introdução aos Movimentos Dinâmicos	56

Glossário

Esse espaço foi reservado para inserirmos todas as palavras que possam vir a causar dúvidas nos nossos futuros professores/alunos. Elas são:

- Bodyweight
- Pushups
- Pull Ups
- Squats
- Muscle Ups
- Human Flag
- Pike HS Pushups
- Box HS Pushups
- Wall Eccentric HS Pushups
- Wall HS Pushups
- OverHand
- UnderHand
- Neutral
- Wide grip
- Narrow Grip
- Impossible Dips
- Dragon Flag
- Skin the Cat
- Tucks
- Back Lever
- Pistol



Introdução à Calistenia

Ca.lis.te.ni.a

Do Grego Kalli-, bonito (do grego Kallos, beleza) + sthenos, força.

A Calistenia tem uma longa e rica história que remete aos espartanos. Há muitas maneiras de treinar utilizando a Calistenia ou o peso corporal (bodyweight) como meio de construção de força e condicionamento físico geral. Os exercícios básicos de força consistem em flexões de braço (push-ups), flexões em barras (Pull Ups) e agachamentos (Squats), podendo progredir para exercícios mais avançados, tais como Muscle Ups, Human Flag e Pull Ups com apenas um braço. O domínio sobre o próprio corpo se traduz em um atleta mais saudável, mais forte e mais sustentável. O desenvolvimento da força conjunta, das forças mais profundas e da eficiência neurológica são todos benefícios que são adquiridos do treinamento apropriado da Calistenia.

Áreas de Utilização da Calistenia

Treinamento Voltado para Desempenho Esportivo

Nenhuma corrente é mais forte do que o seu elo mais fraco; este dizer também se aplica quando nos referimos ao corpo. A liberação de energia ocorre quando existe a transferência destas energias através de diferentes grupos musculares em uma cadeia, assim como a corrente. Atletas de elite construíram uma forte musculatura externa através de um duro treinamento físico intenso, em um esforço para alcançar uma maior liberação de energia. É igualmente importante fortalecer os grupamentos musculares mais “fracos” do corpo, como a musculatura de estabilidade. Esta musculatura não é somente importante porque é um elo na cadeia, mas sim, porque ela é fundamental para atingir padrões de movimentos mais eficientes. A musculatura de estabilidade também tem uma função importante na prevenção de lesões por esforço ou estresses causados por erros na execução do movimento ou por sobrecarga no uso de um músculo ou um grupamento muscular único.

Fitness ou Treinamento Específico

Os treinos de calistenia/Bodyweight podem ser usados por qualquer pessoa, independente do seu nível de aptidão física. Os exercícios variam desde os mais básicos voltados para iniciantes até os exercícios avançados que podem ser utilizados por atletas de elite. A história e filosofia da calistenia/Bodyweight é de que o ângulo do corpo em relação ao chão determina a dificuldade do exercício; este ângulo pode ser facilmente ajustado para se adaptar as capacidades do usuário ou atleta. Treinos de calistenia/Bodyweight são apropriados para todos os tipos de condicionamentos físicos, aumentando ganhos de flexibilidade, força, resistência muscular, potência e reabilitação de lesões.

Qualidade do Exercício / Aprovação Médica

Para alcançar o efeito máximo dos exercícios, a qualidade deles é vital e, portanto a Organização Mundial de Calistenia (WCO) recomenda que todos os usuários aprendam as técnicas básicas em primeiro lugar. Caso você tenha uma lesão ou sinta qualquer tipo de dor ou desconforto durante o treinamento é importante que você não faça exercícios e consulte o seu médico.

Benefícios da Calistenia/Bodyweight

Pesquisas médicas apontam que algumas condições de dor crônica relacionadas ao sistema muscular esquelético aparecem porque o cérebro não está enviando sinais sincronizados para os diferentes grupos musculares do corpo. A cooperação entre as musculaturas de estabilidade e os músculos mais superficiais controlam o movimento dinâmico, é crucial para combater a dor crônica. Muitas condições de dores crônicas podem ser mitigadas com uma orientação competente e podem ser tratados com prescrições e programas de exercícios apropriados. **NÃO REALIZE ESSAS ATIVIDADES A MENOS QUE VOCÊ TENHA PREVIAMENTE CONSULTADO COM SEU MÉDICO.**

Segurança e Boa Técnica Sempre em Primeiro Lugar

Avaliação Prática

Durante este workshop, haverá uma constante avaliação ao longo do curso. O curso é 90% prático de maneira que todos os participantes devem mostrar técnicas corretas dos exercícios com todas as progressões de exercícios que são demonstrados no curso.

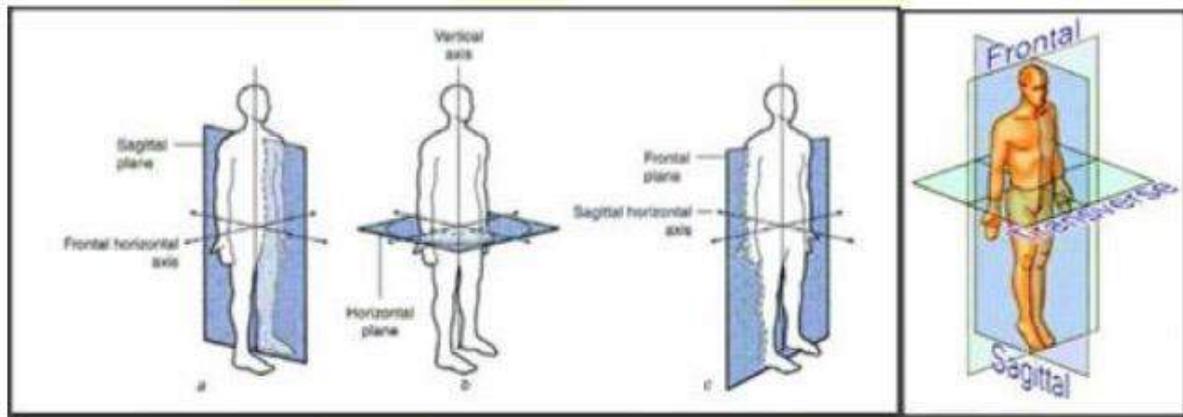
Orientações Básicas

- Se o aluno/atleta sentir dor excessiva enquanto realiza qualquer um dos movimentos citados no livro pare o exercício imediatamente.
- Equipamentos/Barras/Aparelhos/etc... – O aluno/atleta está segurando o equipamento corretamente para esta técnica?
- VELOCIDADE – A velocidade da repetição é segura para a força individual do participante? O aluno/atleta está controlando o movimento com a técnica apropriada?
- TÉCNICA – certifique-se de que a biomecânica apropriada está sendo utilizada para os movimentos, por exemplo: os quadris estão completamente estendidos, o corpo está propriamente estendido durante a realização de um movimento em particular?
- POSIÇÃO – O aluno/atleta/instrutor estão na posição correta para a técnica que está sendo demonstrada/realizada?

Entendendo os Planos e Eixos do Movimento

Planos e Eixos Movimentos humanos são descritos em três dimensões com base numa série de planos e eixos. Há três planos de movimento que passam através do corpo humano.

- **Plano Sagital:** O plano sagital é definido verticalmente, dividindo o corpo entre o lado direito e o esquerdo.
- **Plano Frontal:** O plano frontal também é definido verticalmente, mas, no entanto divide o corpo entre a parte anterior e posterior
- **Plano Transversal** (horizontal): O plano transversal é definido horizontalmente, o corpo entre a parte superior e a inferior.



Eixos

Um eixo é uma linha reta em torno da qual um objeto gira. O movimento da articulação ocorre em um plano sobre um eixo. Existem três eixos de rotação.

- **Eixo Sagital:** O eixo sagital passa horizontalmente de posterior para anterior é formado pela interseção da sagital e planos transversais.
- **Eixo Frontal:** O eixo frontal passa horizontalmente da esquerda para a direita é formado pela interseção dos planos frontal e transversal.
- **Eixo Vertical:** O eixo vertical passa verticalmente do inferior para o superior é formado pela interseção dos planos sagital e frontal.

Planos de Movimentação e Função

Quando se descreve um movimento existe uma tendência de se fazer referência ao plano em particular pelo qual o movimento é dominado, um exemplo seria a descrição da caminhada como um movimento do plano sagital. Na realidade, isso é apenas uma descrição da direção brusca do movimento. A um nível individual de junção, movimentos ocorrerão em diversos planos, não somente no plano sagital. Por exemplo, durante uma caminhada, o quadril irá flexionar/estender no plano sagital, aduzir/abduzir no plano frontal e girar internamente/externamente no plano transversal.

O mesmo conceito se aplica a todas as junções individuais nos membros inferiores. Esse movimento simultâneo pode ser visto como uma movimentação com três componentes, chamada de movimentação tri-planar.

É essencial que o profissional do exercício esteja confortável com os conceitos de uma movimentação tri-planar e o fato de que todos os movimentos funcionais são tridimensionais, no entanto, é biomecanicamente entendido que a descrição em termos de plano único é mais útil quando generalizar sobre padrões de movimentos bruscos.

Abaixo seguem Exemplos de planos dominantes, movimentações e eixos em movimentos bruscos:

Plano	Movimentação	Eixo	Exemplos
Sagital	Flexão/Extensão	Frontal	Caminhadas Agachamentos Desenvolvimento de Ombros
Frontal	Adução/Abdução Flexão Lateral Inversão/Reversão	Sagital	Polichinelo Elevação Lateral Flexão Curva
Transversal	Rotação Interna/Externa Flexão/Extensão Horizontal Supinada/Pronada	Vertical	Arremesso Rebatida de Baseball Tacada de Golf

Bem como a falta de muitos outros componentes do treinamento funcional, os nossos métodos populares atuais envolvem exercícios baseados em máquinas que fazem todo o possível para assegurar que o movimento seja estritamente limitado a um plano. Por exemplo, banco flexor, rosca direta, abdução de quadril, cadeira flexora, elevação de panturrilha, tríceps testa!

Estes exemplos mostram como o movimento é dominado no plano sagital e logo em seguida pelo plano frontal. Mesmo quando as máquinas são temporariamente negligenciadas e, por exemplo, um haltere é selecionado, os planos dos exercícios com halteres costumam ter uma tendência para ainda permanecer sagital e frontal, como por exemplo, rosca direta, elevação lateral, desenvolvimento de ombros, extensão de tríceps. Esta abordagem de treino fez uma “lavagem cerebral” no aluno de academia comum em acreditar que todos os exercícios devem ser realizados em planos de movimento estritos, que geralmente tendem a ser os planos sagital e frontal.

Agora olhe para as atividades funcionais da vida e do esporte, por exemplo, rolar, andar, saltar, torcer, correr, pular, saltitar, apanhar, arremessar, chutar, escalar, agachar, empurrar, puxar. Todos esses componentes de movimento são combinados para alcançar um golpe inverso no tênis, uma tacada de golfe, uma cabeçada no futebol, um ataque no vôlei, ou uma remada no caiaque. Todas são atividades que requerem movimento em todos os três planos simultaneamente. Movimentos multi-planares dominam as atividades da vida e do esporte, os atuais métodos de treinamento populares não levam isso em conta com exercícios que dominam no plano sagital e muitas vezes negligenciam o plano transversal inteiramente. “

Quantas máquinas você consegue pensar em uma academia comum que utilizam o plano transversal?”

O movimento multiplano é um componente essencial do treinamento funcional e, ainda mais, o plano transversal como uma "pirâmide funcional". Este plano tem sido negligenciado, mas deve ser reconhecido para que um exercício seja considerado verdadeiramente funcional.

Como se pode esperar uma transição do treino para o esporte se os métodos de treinamento continuam a ser dominados por exercícios de plano único em um ambiente proprioceptivamente escasso?

Pontos Chave

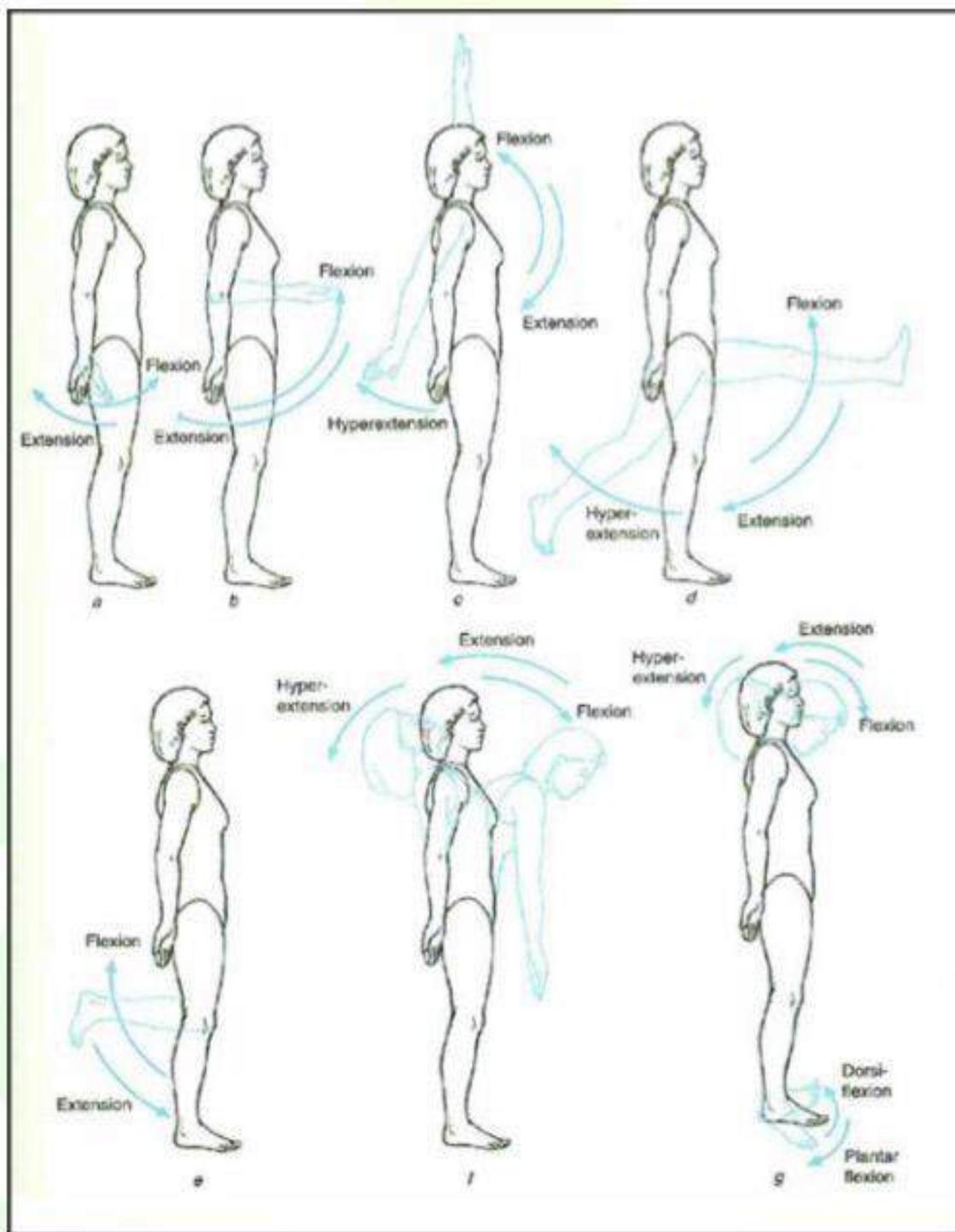
- Funcionamos em um ambiente tri dimensional
- Métodos de treinamento tradicionais costumam enfatizar movimentos em um plano.
- O plano transversal é muitas vezes negligenciado em programas de treinamento convencionais.



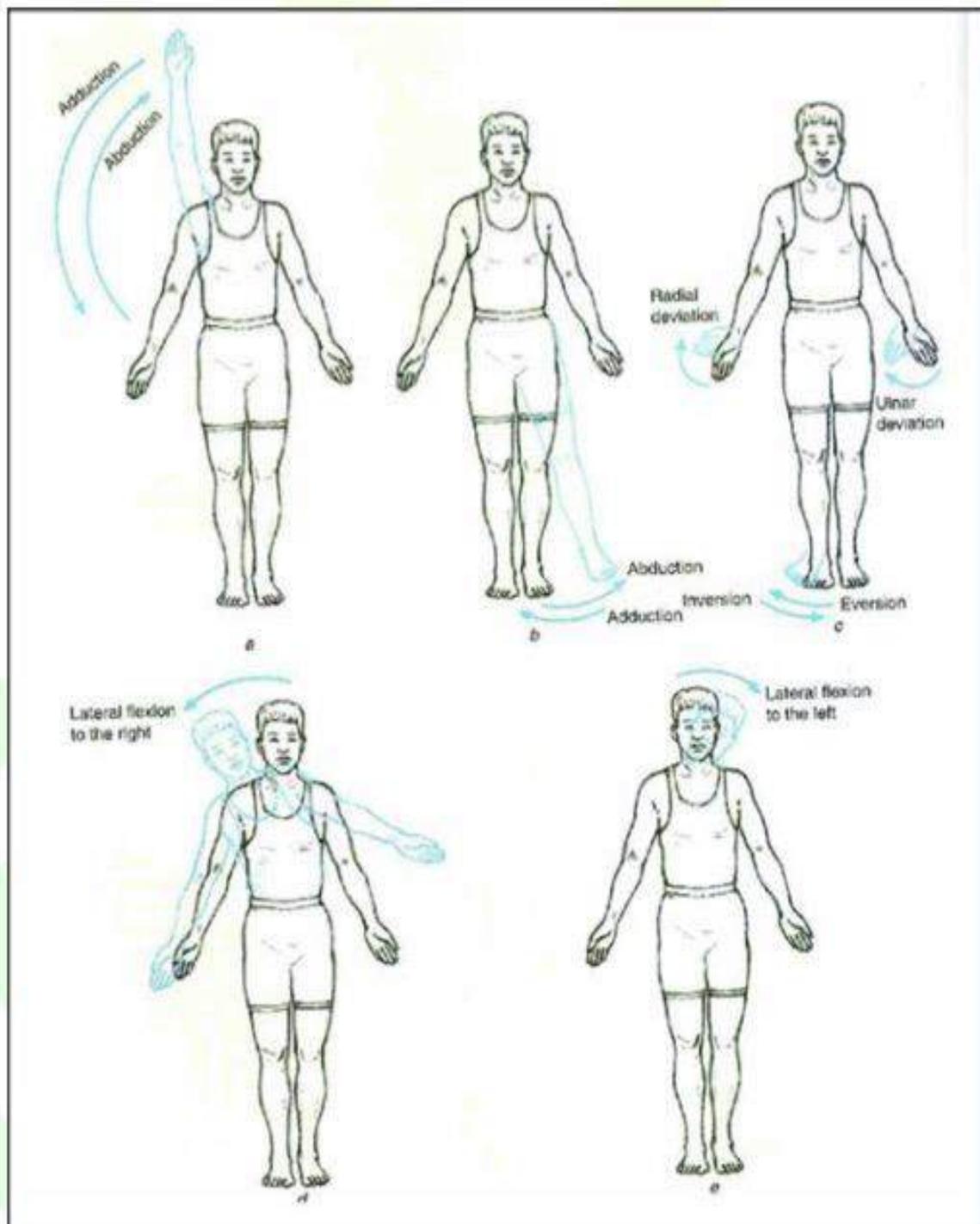
BEAGARRA
CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Abaixo podemos observar alguns exemplos de movimentos que desbravam os planos:

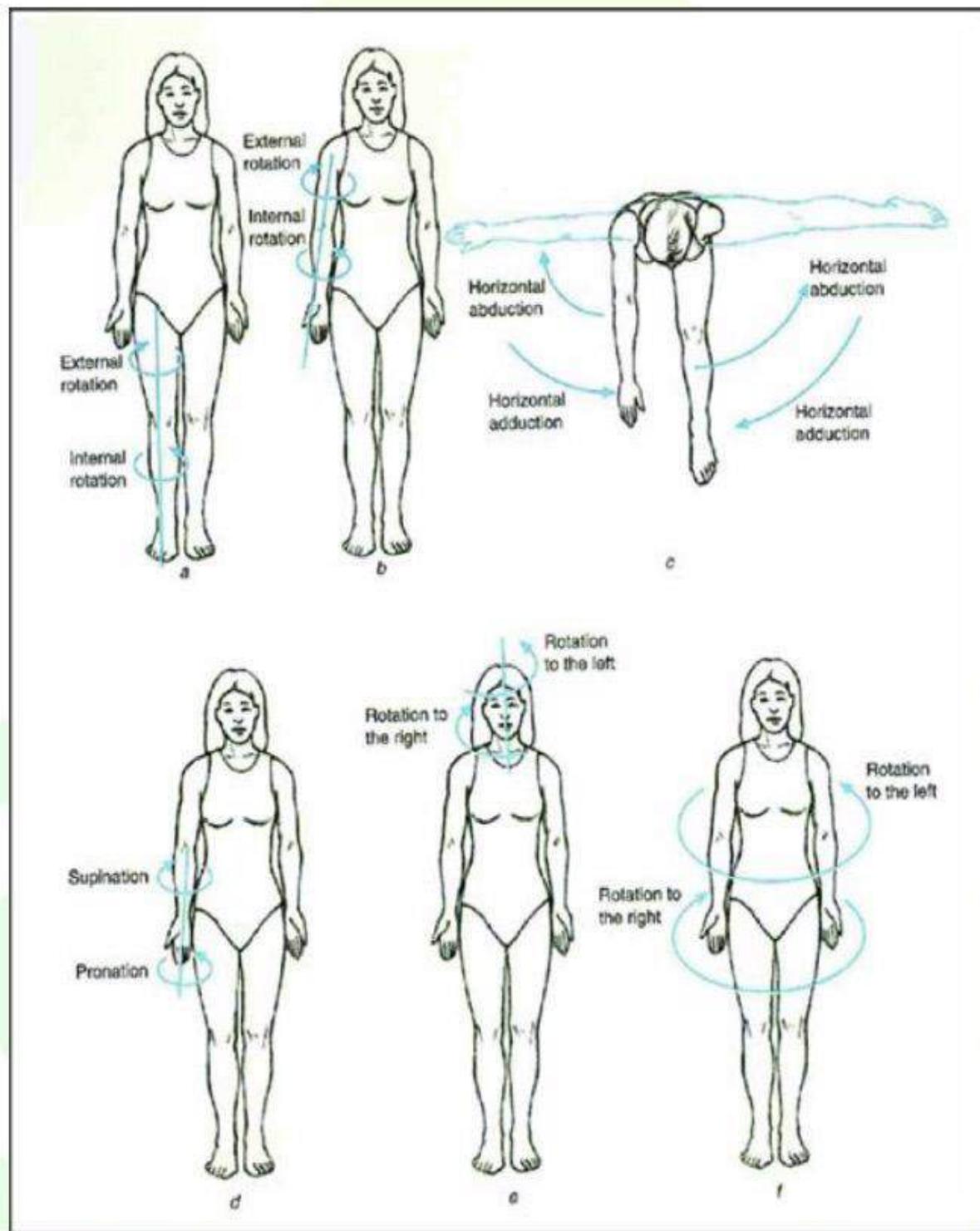
Movimento no Plano Sagital Sobre o Eixo Frontal



Movimento no plano frontal sobre o eixo sagital



Movimento no plano transversal (horizontal) sobre o eixo vertical



Entendendo Flexibilidade e Mobilidade

A Calistenia melhora tanto a flexibilidade quanto a mobilidade. Embora estas modalidades estejam intimamente relacionadas, elas não são a mesma coisa. Uma breve discussão sobre o vocabulário relevante é útil para determinar como utilizar a calistenia / Bodyweight ao seu pleno potencial.

Flexibilidade refere-se à absoluta gama de movimentos em uma articulação ou conjunto de articulações, e comprimento dos músculos que cruzam as articulações. A flexibilidade varia entre os indivíduos, particularmente em termos de diferenças no comprimento muscular dos músculos multi-articulares. Flexibilidade em algumas articulações pode ser aumentada até certo ponto através de exercícios, com o alongamento, um componente comum de exercícios para manter ou melhorar a flexibilidade.

A qualidade de vida é reforçada ao melhorar e manter uma boa amplitude de movimento nas juntas. A flexibilidade em geral deve ser desenvolvida tendo as necessidades específicas de amplitude articular do movimento em mente, uma vez que as juntas individuais variam de uma para a outra. A perda de flexibilidade pode ser um fator predisponente para problemas físicos, tais como síndromes de dor ou distúrbios do equilíbrio. Sexo, idade e genética também são importantes para a amplitude de movimento, mas ainda sim exercícios como o alongamento muitas vezes ajudam a melhorar a flexibilidade.

Muitos fatores são levados em consideração ao se estabelecer flexibilidade pessoal: estrutura articular, ligamentos, tendões, músculos, pele, lesão tecidual, tecido gorduroso (ou adiposo), temperatura corporal, idade e gênero. Todos influenciam a amplitude de movimento sobre a articulação de um indivíduo.

O nível individual de flexibilidade do corpo é medido e calculado através da realização de um teste de sentar e alcançar, onde o resultado é definido como uma pontuação de flexibilidade pessoal.

Tipos de Alongamento e Seus Benefícios

· **Alongamento Estático:** o alongamento estático é utilizado para alongar os músculos enquanto o corpo está em descanso. É composto por várias técnicas que gradualmente alongam um músculo para uma posição alongada (até o ponto de desconforto) e mantém esta posição de 30 segundos a dois minutos. 30 segundos é o tempo de duração mínima para obter os benefícios do alongamento, enquanto dois minutos é o tempo máximo (se a posição pode ser mantida por mais de dois minutos, um maior alcance deve ser realizado). Durante este período de alongamento ou diretamente depois, os participantes podem sentir um leve desconforto ou sensação de calor nos músculos? Exercícios de alongamento estático envolvem receptores de tensão especializados em nossos músculos e, quando feito corretamente, o alongamento estático ligeiramente diminui a sensibilidade dos receptores de tensão, permitindo que o músculo relaxe e seja esticado para um maior comprimento.

· **Alongamento dinâmico:** O alongamento dinâmico é uma técnica que está se popularizando devido a estudos recentes que mostram que as técnicas tradicionais do alongamento estático fazem pouco resultado quando se trata de aumentar a flexibilidade ou reduzir lesões quando

realizado antes de um treino. De fato, muitos estudos mostram que os alongamentos estáticos na realidade tem um efeito prejudicial sobre os movimentos explosivos e a saída de força. Existem dois tipos de receptores de flexibilidade, um receptor estático, que mede a magnitude, e um receptor dinâmico, que mede a velocidade e magnitude. Como seria de esperar, atividades dinâmicas que requerem movimento, como correr, saltar ou chutar usam o receptor dinâmico para limitar a flexibilidade. Por isso, um alongamento dinâmico que enfatiza o receptor dinâmico é mais benéfico quando em preparação para um aquecimento ao se realizar uma atividade dinâmica. O alongamento dinâmico também inclui constante movimento durante todo o aquecimento, que mantém a temperatura central do corpo, ao passo que o alongamento estático pode ver uma queda de vários graus na temperatura. Outro benefício do alongamento dinâmico é que ele prepara os músculos e as articulações de uma forma mais específica, pois o corpo está passando por movimentos que provavelmente irá repetir no treino. Ele também ajuda o sistema nervoso e a habilidade motora uma vez que movimentos dinâmicos fazem mais para desenvolver essas áreas do que alongamentos estáticos. É importante observar que, embora muitos estudos mostram a falta de benefício do alongamento estático antes de um treino, ainda há muitos dados para apoiar os benefícios do alongamento estático após um treino.

Exemplos de Alongamentos Dinâmicos

Elevação de joelhos (High knees)

"Esta é a forma básica da corrida ao elevar os joelhos acima do normal - Idealmente além de sua cintura. Busque manter seus pés em movimento o mais rápido possível e seus tornozelos, joelhos, quadris e ombros voltados para frente."



Chutes nos glúteos (Glute kicks)

"Semelhante à elevação de joelhos, porém mantenha suas coxas perpendiculares ao chão, enquanto chuta os calcanhares para cima em direção a sua parte traseira. Mais uma vez, mova-se rapidamente e mantenha os tornozelos, joelhos, quadris e ombros alinhados. Esse exerc



Transferência de peso (Carry Over)

"Movendo-se lateralmente para a esquerda, atravesse o pé direito na frente do esquerdo, em seguida, pise com o pé esquerdo, depois atravesse o seu pé direito atrás do esquerdo e repita. Busque o máximo de rotação do quadril possível e mantenha os pés em movimento rápido."



Caminhada com Alongamento de Quadríceps (Quad Walk)

"Enquanto caminha para frente, puxe o calcanhar esquerdo em direção aos glúteos, depois pise e repita com a perna direita, continuando alternando as pernas. Isto é ideal para soltar o quadríceps e flexores do quadril."



Alongamento dos posteriores da coxa

Esse alongamento irá lhe ajudar na simetria e alinhamento dos movimentos estáticos e nas pranchas. Segure na ponta dos dedos dos pés e flexione e estenda os joelhos com movimentos dinâmicos. Realize de 10 a 15 repetições.



Escorpião (Scorpion)

"Deite de bruço no chão com os braços estendidos para os lados e com as palmas das mãos viradas para baixo, de modo que seu corpo fique em formato de 'T'. Mantendo esta posição de barriga para baixo e os ombros no chão, traga o seu calcanhar esquerdo e balance-o de volta em direção à sua mão direita em um movimento de torção inversa. Repita com a outra perna."



Aquecimentos Envolvendo o Corpo Todo

Mobilidade dos Punhos: Nestes exemplos, a ênfase deve ser colocada nos ombros, pulso, coluna e quadris. Realizar o alongamento para os "4 lados" segurando de 10 a 15 segundos em cada postura. Dedos voltados para dentro e para fora.



Com os dedos para frente alongue os flexores do punho e dedos voltados para trás com as costas das mãos para cima. Segurar por 10 a 15 segundos.



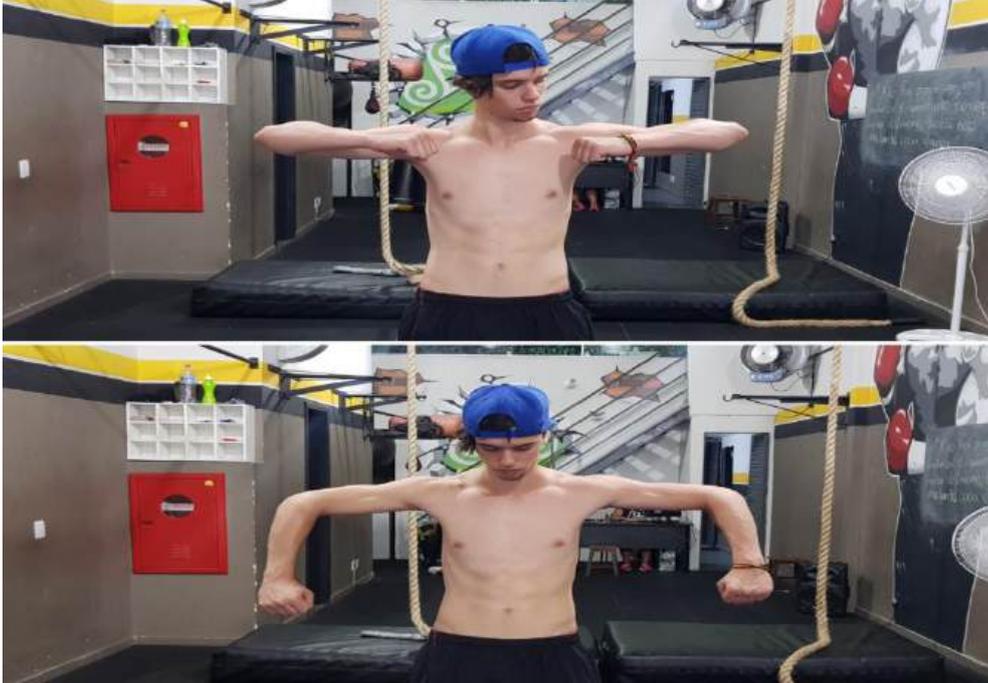
Mobilidade dos Ombros:

Realizando movimentos circulares, com os cotovelos estendidos e mantendo as mãos na linha dos ombros. Executar 20 giros completos para frente e para trás.



Mobilidade dos Cotovelos:

Realizando movimentos circulares para dentro e para fora, com os cotovelos flexionados e antebraço girando 360 graus. Executar 15 giros completos para dentro e para fora.



Fase 1 – Construindo Força Através da Calistenia

Treinamento de Força vs Resistência

- Resistência: 20 repetições ou +
- Força/Resistência: 11-19 Repetições
- Força: 4-10 Repetições
- Força Total (máxima): 1-3 Repetições
- Isometria: Sustentação do corpo em determinada posição
- Concêntrico: Fase Positiva do movimento
- Excêntricos: Fase Negativa do movimento

Utilizando Alavancas – Ângulos e Distribuição de Carga

Introdução

A distância entre seus braços irá aumentar ou diminuir o estresse colocado no corpo.

Progressões da Flexão

- Concêntrica
- Neutra
- Arqueiro
- Fechada
- 1 Braço Assistido
- 1 Braço

Excêntricas

- Neutro
- Arqueiro
- 1 Braço Assistido
- 1 Braço

Flexão Regular – Mãos pouco mais abertas que a linha dos ombros com os dedos abertos. Esta flexão irá lhe ajudar a fortalecer peitorais, ombros e tríceps para que o corpo aguente sustentar os exercícios estáticos e dinâmicos.



Wide Push-ups: Flexão Aberta no solo. Essa variação coloca o foco e ênfase no fortalecimento da musculatura do peitoral e diminui a ativação do tríceps e deltóides.



Archer Push-up - Flexão do Arqueiro no solo. Essa variação de flexão passa a ser um pouco mais avançada e coloca uma sobrecarga maior na execução do exercício. Quando já conseguiu realizar no mínimo 20 flexões regulares você já está pronto para realizar esse exercício.



One Hand Pushup – Flexão Unilateral com uma mão (movimento avançado).

Essa variação de flexão é uma das mais difíceis e desafiadoras da Calistenia. A execução se baseia no movimento de flexão dos cotovelos com o apoio de apenas uma das mãos ao solo.



Progressões para One Hand Push Up - Flexão de Um Braço com apoio da caixa.

Para que você consiga realizar a Flexão de um braço em um menor tempo você pode realizar o movimento apoiando o outro braço sobre uma base mais alta e colocando a ênfase do estímulo no braço de apoio no solo.



Utilizando a Superband apoiada na região da cintura

Outra forma de realizar a flexão com uma mão é utilizando uma superband (elástico) na linha da cintura para que você execute o movimento com a postura correta. A ideia é não rotacionar o tronco e nem abaixar o quadril na descida. Use a band até que você esteja firme na execução do movimento.



Diamond Push-Up (Flexão Fechada com as mãos juntas)

Essa flexão irá lhe ajudar a fortalecer e desenvolver força na musculatura do tríceps e ombros. Essa é uma das melhores variações de flexões para estes grupos musculares. Quanto mais próximas as mãos maior é a ativação do tríceps.



Aumentando a força através da Flexão Mergulho

Outro exercício excelente de empurrar que vem do berço da calistenia é o Dips ou mais conhecido aqui como mergulho. Pode ser executado nas barras paralelas, argolas ou na barra fixa. Esse é um poderoso exercício que fortalece peitorais, tríceps, deltóides e o Core. Se quer chegar aos níveis avançados como Handstand e Planches nunca tire o Dips da sua rotina. Quando este movimento começar a ficar leve você pode acrescentar carga como anilhas, pesos ou caneleiras.



BEAGARRA
CORPO, MENTE E ESPÍRITO



Construindo Força Através de Flexões de Cabeça Para Baixo

Pike Push-Ups (pés apoiados no solo)

A flexão pike é um dos melhores exercícios da Calistenia para fortalecer os ombros. Quem está começando geralmente não tem força o suficiente para realizar flexões na parada de mãos (de cabeça para baixo) e a melhor opção é iniciar com esta variação. Com os pés apoiados ao solo e o quadril mais alto formando um V, você consegue aumentar ainda mais a ativação dos deltoides.



Pike Push-Ups (pés apoiados na caixa)

Quando a pike com os pés no solo começa a ficar fácil, comece apoiando os pés em alguma superfície mais alta como uma cadeira ou sofá até conseguir força o suficiente para realizar as flexões na parada de mãos na parede.



Aumentando a força no Movimento de Flexão na Barra (Pull Ups)

Posição das mãos: Existem vários tipos de puxadas na barra fixa e cada uma delas irá determinar o estímulo focado em determinados grupos musculares. Entre as variações de Pull ups temos com as palmas viradas para baixo, palmas viradas para cima, neutra, pegada aberta, pegada fechada e entre inúmeras outras.

Aumentando a força no braço: Bíceps, Tríceps, Ombros, Dorsal, musculatura primária, musculatura de sustentação.

Pegadas Isométricas:

- Neutra
- Arqueiro
- 1 Braço Assistido
- 1 Braço

Concêntrica:

- Arqueiro
- 1 Braço Assistido
- 1 Braço

Excêntrica:

- Neutra
- Arqueiro
- 1 Braço Assistido
- 1 Braço



BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO

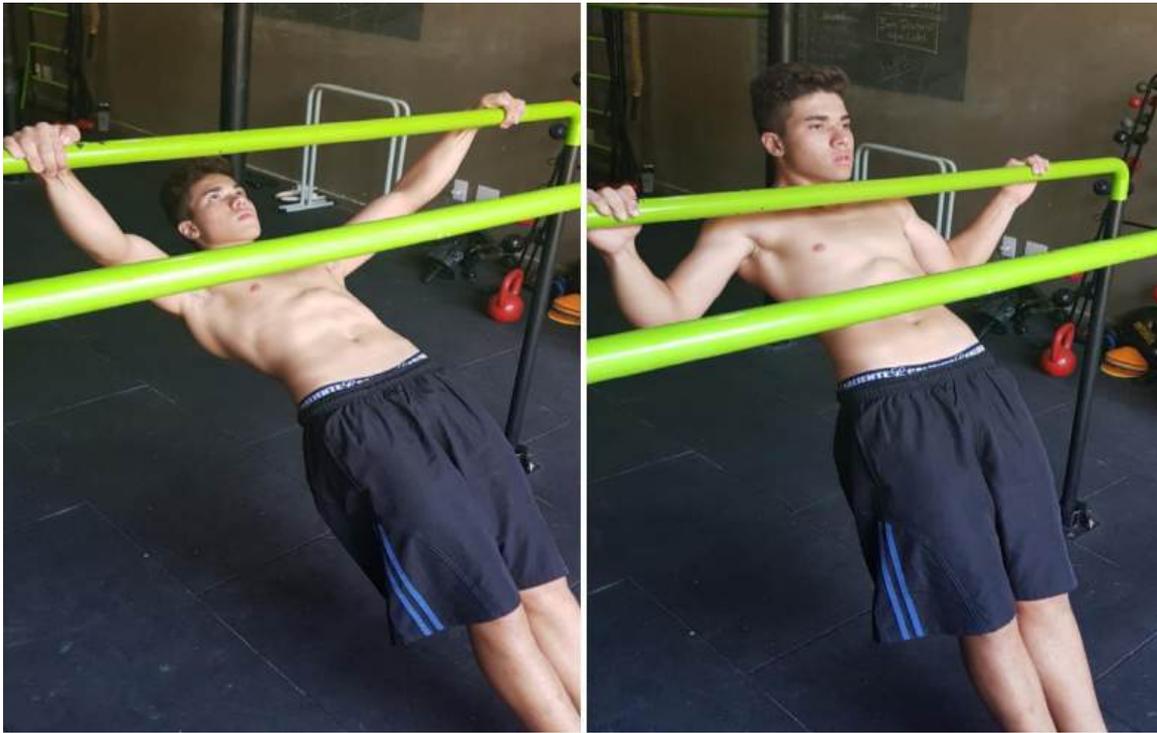
WIDE PULL UP - BARRA FIXA ABERTA (PRONADA)

A barra mais clássica da Calistenia e um dos exercícios utilizados na composição dos testes para concursos públicos no Brasil e no mundo, a Pull up irá lhe ajudar a construir a musculatura das costas deixando o “casco” afiado. Além de fortalecer dorsais, ombros e braços ela irá construir uma musculatura abdominal firme, sólida e pronta para aguentar treinos cada vez mais intensos. Comece do básico sempre para alcançar níveis inimagináveis.



EXERCÍCIO PARA INICIANTES (BARRAS PARALELAS, PÉS APOIADOS).

Uma variação de puxadas é realizar o movimento de flexão dos cotovelos com as palmas das mãos para frente nas barras paralelas e os pés apoiados no solo. A Australian pull up é outro exercício base para que você adquira força e resistência o suficiente para progredir nos treinos de puxadas.



PULL UP – BARRA FIXA REGULAR

Quando mais fechada a pegada maior será a ativação nos músculos flexores dos braços como antebraço e punhos.



BARRA FIXA PRONADA (FECHADA)

A pegada mais fechada irá contribuir com sua puxada por completo, pois quanto mais força e resistência nos punhos e antebraços mais fácil será de realizar inúmeras repetições na barra fixa e nos movimentos dinâmicos e ginásticos.



EXERCÍCIO PARA INICIANTES (BARRAS PARALELAS, PÉS APOIADOS).

A mesma puxada pode ser realizada com uma intensidade de carga menor como no caso da Australian Pull up fechada na paralela. Nesse ângulo você consegue fortalecer a musculatura do bíceps, antebraços e punhos e serve como dica de super série ou exercício conjugado para quem já atingiu níveis mais avançados de treinamento.



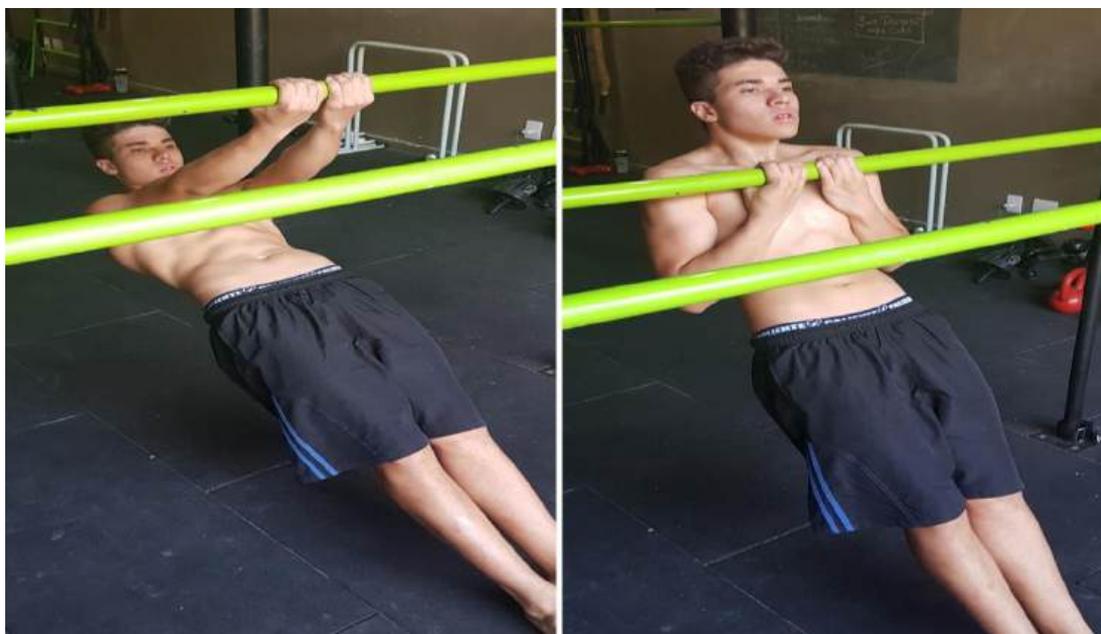
CHIN-UPS BARRA FIXA SUPINADA (FECHADA)

Quando já conseguir puxar seu corpo para cima da barra essa variação irá lhe ajudar a desenvolver cada vez mais força no bíceps e no fortalecimento do Core que é bastante solicitado durante a execução do movimento.



EXERCÍCIO PARA INICIANTES (BARRAS PARALELAS, PÉS APOIADOS).

Essa variação de pegada irá trabalhar e fortalecer o bíceps e antebraço. É uma excelente opção para quem ainda não consegue realizar a barra fixa supinada.



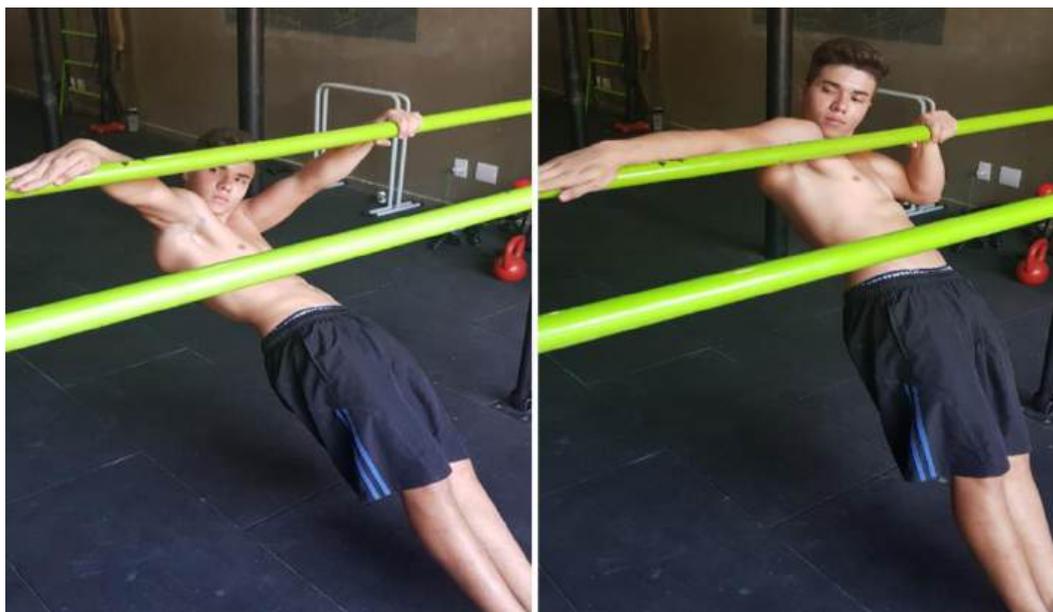
ACRHER PULL UPS – BARRA FIXA DO ARQUEIRO

Um dos exercícios mais desafiadores das puxadas é a barra do arqueiro. O movimento consiste em realizar uma puxada com apenas uma das mãos enquanto o outro braço percorre e desliza sobre a barra fixa. Quando conseguir executar este movimento é sinal que já evoluiu bastante nos seus treinos. Tente executar essa variação quando já conseguir fazer no mínimo 10 barras fixas pronadas.



EXERCÍCIO PARA INICIANTES (BARRAS PARALELAS, PÉS APOIADOS).

Para quem está começando e não consegue realizar o exercício na barra alta é de suma importância que comece do básico, com os pés apoiados ao solo nas barras paralelas. Neste ângulo é possível fortalecer a musculatura das costas e ombros com um estresse bem menor para as articulações envolvidas.



ARCHER CHIN – UP - BARRA FIXA DO ARQUEIRO SUPINADA

Essa é mais uma variação da barra do arqueiro só que nessa puxada realizamos com o punho voltado para trás enquanto o outro braço percorre sobre a barra fixa.

Esse movimento dá uma ênfase maior no fortalecimento do bíceps.



Anotações:

Fase 2 – Início do treinamento (Empurrar, puxar e pernas).

Para começar a sua rotina de treinamento separei 3 divisões de estímulos em treinos que podem ser realizados 3 vezes por semana caso precise de um tempo maior de descanso, ou até 6 vezes se já for uma pessoa treinada e tiver um preparo muscular bom para a recuperação dos workouts. Comece devagar e consolide cada degrau da sua evolução. O treinamento servirá para lhe ajudar a fortalecer toda a musculatura e articulações e deverá ser realizado de 6 a 8 semanas antes de progredir para os movimentos estáticos. Caso necessite utilize Superbands ou elásticos para realizar os movimentos de puxada na barra fixa.

Clique nos nomes para visualizar os exercícios !

Periodização de Treinamento A Empurrar

Início: Término:

Aparelho	Exercício	Repetições	Séries	Descanso	Carga
Apoio Flexão	L-Sit to Tuck Planche	8 a 10x	3	1 min	Peso Corporal
Apoio ou solo	Tuck Planche ISO	15 a 20"	3	1 min	Peso Corporal
Apoio Flexão	Handstand PushUps	6 a 10x	3	1 min	Peso Corporal
Apoio ou solo	Tuck Planche PushUps	6 a 10x	3	1 min	Peso Corporal
Solo	Tiger PushUps	10 a 15x	3	1 min	Peso Corporal
Solo	Pseudo Planche PushUps	12 a 15x	3	1 min	Peso Corporal
Solo	Diamond Pushups	12 a 15x	3	1 min	Peso Corporal

Clique nos nomes para visualizar os exercícios !

Periodização de Treinamento B – Puxar

Início: Término:

Aparelho	Exercício	Repetições	Séries	Descanso	Carga
Barra Fixa	Wide Pull-ups	8 a 10x	3	1 min	Peso Corporal
Barra Fixa	Chin-ups One Hand	4 a 5x	3	1 min	Peso Corporal
Barra Fixa	Tuck Front Lever Pull-ups	8 a 10x	3	1 min	Peso Corporal
Paralelas	Tuck Front Lever	10 a 15"	3	1 min	Peso Corporal
Paralelas	Tuck Back Lever Hold	10 a 15"	3	1 min	Peso Corporal
Paralelas	Negative Chin-ups	8 a 10x	3	1 min	Peso Corporal
Barra Fixa	Chin-up HOLD	15 a 20"	3	1 min	Peso Corporal

BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO



Clique nos nomes para visualizar os exercícios !

Planilha de Treino C PERNAS

Início: Término:

Aparelho	Exercício	Repetições	Séries	Descanso	Carga
Solo	Pistol Squats	6x cada perna	3	1 Minuto	Peso Corporal
Solo	Syssi Squats	15x	3	1 Minuto	Peso Corporal
Solo	Regular Squats	20x	3	1 Minuto	Peso Corporal
Solo	Bulgarian Squats	20x	3	1 Minuto	Peso Corporal
Solo	Wall Sit Elevação Pélvica	1'30"	3	1 Minuto	Peso Corporal
Solo	Unilateral	20x + 20" ISO	3	1 Minuto	Peso Corporal
Solo	Panturrilha Unilateral	20x cada perna	3	1 Minuto	Peso Corporal



BEAGARRA
CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Fase 3 – Introdução aos Movimentos Estáticos

L-SIT e V-SIT

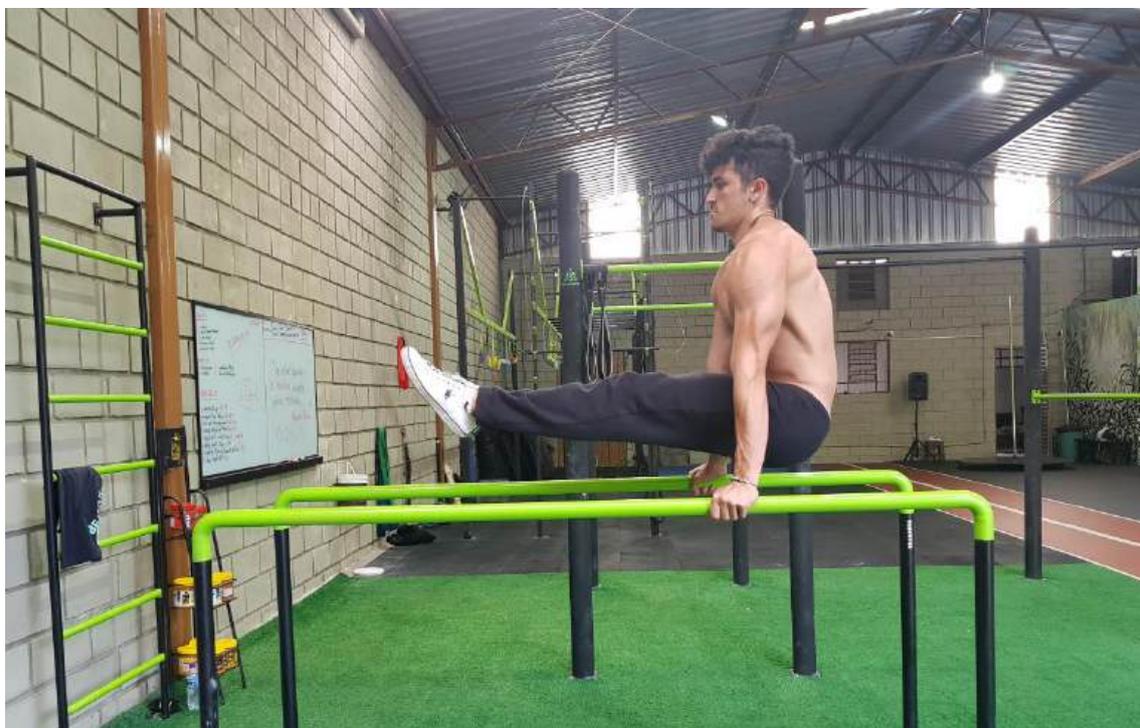
O L-sit é um dos exercícios básicos mais conhecidos da Calistenia. Ele irá lhe ajudar a desenvolver a força necessária para que consiga alcançar os movimentos mais avançados no decorrer dos treinamentos.

Musculatura primária: Abdominais (CORE).

Musculaturas secundárias: Flexores do Quadril, e tríceps.

Dificuldade: Iniciante -

Aparelhos: Barras paralelas, Paralletes, solo, barra fixa e argolas.



Tuck L-Sit: Na postura abaixo você deverá segurar no mínimo de 15 a 20 segundos até alcançar a próxima progressão. É a fase inicial do L-Sit. Tente manter os o quadril na mesma linha dos braços, os joelhos sempre elevados e os calcanhares próximos a linha dos joelhos que devem estar fletidos. Concentre sua força no tríceps, contraia bem o abdome e faça a força de empurrada da paralela para baixo.



One Leg L-Sit: Já nessa progressão você irá manter sua base de apoio como na Tuck L-Sit mas agora com uma das pernas estendidas como se estivesse na posição final do movimento, mas ainda com uma das pernas fletidas. Segure nessa posição por pelo menos de 10 a 15 segundos cada perna antes de chegar ao L-Sit completo.



L-Sit: Movimento alcançado. Agora é hora de evoluir para o V-Sit, movimento mais avançado depois que você chegou ao seu objetivo. Segure na posição do L-Sit por no mínimo de 10 a 15 segundos antes de passar para o Tuck V-Sit.



Tuck V-Sit: Essa posição é bem parecida com a Tuck L-Sit citada anteriormente, mas exige ainda mais tensão no tríceps e abdome para que possa manter o quadril flexionado. Você deverá deprimir as escápulas para estabilizar melhor este movimento. Mantenha os joelhos flexionados e vá inclinando o tronco um pouco para trás e para baixo. Segure no mínimo de 10 a 15 segundos.



V-Sit: Você alcançou o nível máximo desse estático. Vale ressaltar que boas sessões de alongamentos dos músculos posteriores da coxa e panturrilhas irão ajudar você a elevar ainda mais as pernas, mantendo o V-Sit totalmente estendido e da forma como realmente deve ser executado.



"Há dois tipos de pessoa que vão te dizer que você não pode fazer a diferença neste mundo: as que têm medo de tentar e as que têm medo de que você se dê bem."

BEAGARRA
CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Ray Goforth

HANDSTAND

Um exercício fundamental envolvendo a parte superior do corpo que constrói força e equilíbrio, o handstand é um exercício essencial de peso corporal que vale a pena dominar.

Musculatura primária: Ombros

Musculaturas secundárias: Braços, costas e peito.

Dificuldade: Avançado - Também conhecido como: Parada de Mãos

Aparelhos: Barras paralelas, Progressões com superbands.



Outra técnica eficaz para ajudar a aprender o handstand é usar bandas de resistência para o treinamento de assistência. Coloque uma banda de resistência em torno de uma barra fixa e o segundo ponto de ancoragem é ao redor dos ombros, atravessando a faixa ancorada a barra.



Esta técnica deve fornecer-lhe apenas ajuda suficiente para ajudar a aprender a forma correta da parada de mãos.

As instruções a seguir são para o handstand independente, mas se você não está completamente com a técnica apurada ainda, por favor, veja abaixo as dicas sobre como aprender a handstand.

Fique em linha reta e levante as mãos acima de sua cabeça.

Levante uma perna à frente e passo para frente (qualquer perna que deixe você mais confortável).

Comece a inclinar-se para frente, mantendo o seu corpo em linha reta com o pé aterrado e a ponta do seu corpo sobre a perna arremessada (um erro comum é jogar as mãos para o chão e tentar jogar as pernas para cima o que resulta em um movimento rápido que faz com que você caia para frente).

À medida que seus braços se aproximam do solo, mantenha-os perfeitamente retos e a força do peso distribuída ao redor da base dos dedos.

Endireite o corpo para fora, com a cabeça em uma posição neutra e as costas e pernas retas.

Mantenha sua forma e posicionamento em todos os momentos, tentando manter a forma mais reta e estendida possível. Mantenha as pernas juntas com os dedos apontados para o teto.



Se você cair para frente enquanto faz a handstand e tendo a sua frente uma superfície macia você pode sair do movimento usando um roll out (rolamento dobrando o queixo para o peito e realizando um rolamento à frente). Tente sempre em cima de um colchão inicialmente!



WSCB- BACK LEVER

Exercícios de progressão: Musculaturas primárias: Abdominais (Core)

Musculaturas secundárias: Ombros, costas, peito. / Dificuldade: Avançado

Equipamentos: Argolas, Barra Fixa e barras Paralelas.



A chave para segurar o movimento estático da Back Lever é a tensão do corpo. Mantenha os músculos tensos e engajados, travar os músculos das costas e do braço juntos é essencial.

Os seguintes exercícios são recomendados para as progressões de construção da força necessária para a back lever.

O Skin The Cat - Esse movimento irá ajudá-lo a construir a força básica para a posição invertida.



Tuck Back Lever: treinar a alavanca para trás (os joelhos ao peito) para tirar um pouco do peso para fora e torná-lo mais fácil. Quando conseguir segurar por 20 a 30 segundos tente a próxima progressão.



One Leg Back Lever - Quando evoluir na Tuck back lever, tente o treinamento com uma perna estendida de cada vez. Quando você começa a ganhar lentamente a força ambas às pernas estendem-se até chegar à posição final da back lever.



Straddle Back Lever – Depois da One Leg Back Lever o próximo passo para chegar a tão sonhada prancha na barra fixa é realizar o movimento com as pernas abertas, isso irá fazer com que a carga seja distribuída para ambos os lados da perna, aliviando um pouco o peso até a execução da Back Lever estendida. Quando conseguir ficar de 10 a 15 segundos nessa posição você poderá tentar a Back lever estendida com as pernas juntas.



Full Back Lever: Parabéns, você dominou o movimento! Chegou ao nível máximo de destreza.



WSCB - PLANCHE

Exercícios de progressão

Exercício estático de peso corporal avançado em que o corpo é suportado paralelamente ao chão apenas com as mãos de apoio.

Ativação:

Musculaturas primárias: Abdominais

Músculos secundários: braços, ombros, costas, peito.

Dificuldade: Avançado

Equipamentos: Argolas, barras paralelas, Paralletes e solo.

As progressões abaixo estão assumindo um nível básico de fitness e você deve ter uma base sólida física através de pranchas, push-ups, Pull Ups e mergulhos antes de passar para as progressões.

Fog Stand - Este é o ponto de partida do treinamento em prancha. Assuma uma posição de agachamento completa e coloque as mãos no chão ou xareletes, na frente dos pés. Os joelhos devem estar apoiados contra os cotovelos para apoio. Incline-se para frente, levando peso para as mãos. Com o treinamento você será capaz de remover os pés completamente do chão. Pratique esta posição até atingir o seu tempo de espera de 40 segundos antes de passar para o próximo progresso, conforme descrito nas notas de treino acima.



Tuck planche - Uma posição semelhante ao frog stand, exceto os joelhos são pressionados no peito para que seus braços estendidos consigam suportar totalmente o seu peso corporal. Pratique consistentemente, com o objetivo de levantar os quadris até a altura dos ombros. Mova para o Tuck planche avançado quando você conseguir sustentar o tempo padrão por 40 a 60 segundos com quadris levantados e braços retos.



Tuck Planche Avançado - a diferença principal do planche avançado para o Tuck é posicionar traseiro. Considerando que o padrão Tuck planche é realizada com uma curva de volta o Tuck planche Avançado é reta. Estenda os quadris para cima e para trás até que as costas se endireitam para conseguir suportar no mínimo 5 a 10 segundos.



Straddle planche - O planche Straddle se constrói sobre a posição a partir do Tuck planche, estendendo as pernas para fora, realizada em linha reta do corpo. Quando chegar à posição da Tuck planche, mavançada e conseguir segurar por 10 segundos, tente mover lentamente as pernas para fora do peito atrás de você (você precisará movimentar o tronco à frente para contrabalançar a mudança de peso). Quanto mais largas as pernas, mais fácil é equilibrar, esforce-se para aproximar as pernas à medida que avança.



Full planche: Depois de treinar a straddle planche e já conseguir segurar entre 6 a 10 segundos você pode tentar realizar a Full Planche com as pernas fechadas. Você chegará ao nível máximo de destreza.

Uma vez que você dominar totalmente a força estática da planche você pode começar a treinar para algum movimento dinâmico junto ao exercício e introduzir push-Ups planche (flexões de braço na prancha horizontal no solo ou paralletes) para aumentar a intensidade.



FRONT LEVER

Quando você atinge o movimento Front Lever, com certeza é um sinal de que migrou para um alto patamar e desenvolveu uma força muito grande nos seus ombros, costas e região do CORE (abdominais, lombar e glúteos).

Musculatura primária: Dorsais.

Musculaturas secundárias: Deoltóides posteriores, as 3 cabeças do tríceps).

Dificuldade: Avançado - Também conhecido como: Prancha frontal na Barra Fixa.

Aparelhos: Barras paralelas, Progressões com superbands.



Tuck Front Lever:

Esta é a variação inicial. Nesta variação é onde o indivíduo irá começar a aprender a recrutar os músculos envolvidos no movimento. Lembrando que o objetivo de qualquer variação de FL é atingir o domínio da variação Full (final do vídeo), assim sendo, o quadril sempre deve estar alinhado em torno da linha ombro ou levemente acima. O quadril se movimentando para cima ou para baixo diminui a ação da gravidade no movimento, ou seja, torna mais fácil. E a intensão não é essa. Conseguindo ficar mais de 15 segundos nesta ou em qualquer das variações a seguir significa que o indivíduo já tem força, consciência corporal e resistência suficientes para avançar para a próxima variação.



Advanced Front Lever:

Parecida com a variação anterior, mas é muito mais difícil. Muitas pessoas demoram meses ou até anos para passar da Tuck Front Lever para a Front Lever advanced, portanto nunca desanime. Com esta variação a ativação dos flexores do quadril (abdome e cia) se torna mais essencial e é aqui que o aluno irá começar a dominar essa força, juntamente com a maior força exercida pelos ombros. Segurando 15 ou mais segundos aqui, o corpo já tem condições de arriscar a próxima variação.



Front Lever One Leg:

Para aumentar a intensidade saindo da Tuck Front Lever Advanced basta estender uma das pernas e manter o joelho próximo ao peito. O início do trabalho nesta variação pode precisar de exercícios suplementares, tal como Puxadas na Barra, Remadas e abdominais Dragon Flags, para desenvolver força conjunta de muitos músculos trabalhando juntos e sincronizados.



Front Lever Straddle:

Nesta variação o afastamento das pernas (abdução) diminui um pouco a ação da gravidade nos ombros, a ação dos flexores do quadril aqui é grande. Esta variação já é uma variação avançada e exige força e domínio do corpo, afinal apenas o que falta para a conquista do movimento é unir as pernas. Tente segurar por 10 segundos nessa postura antes de tentar fechar as pernas.



Front Lever Full:

Com os braços totalmente estendidos e as pernas unidas você conquistou o nível máximo da Front Lever. Após o completo domínio desta posição pode-se incluir movimentos dinâmicos utilizando esta posição (puxada na Front Lever e Front Lever para Muscle Ups).



WORKSHOP CALISTENIA BEAGARRA

INTRODUÇÃO AOS MOVIMENTOS DINÂMICOS, ACROBÁTICOS E EXERCÍCIOS DE FREESTYLE EM GERAL.

Oitava na Barra Fixa:

Movimento dinâmico ginástico básico de subida na barra para atletas iniciantes. A partir desse movimento você irá progredir para os demais exercícios do Freestyle e iniciar a elaboração dos “Combos”. Basta realizar uma Pull Up, lançar as pernas estendidas por cima da barra e terminar o giro com a pegada pronada e o corpo estendido acima da barra.



Muscle-Up:

O Muscle Up é um movimento chave da Calistenia e um dos exercícios mais almejados dos atletas iniciantes, além de ser um movimento integrado e pouco mais avançado que a oitava, é um sinal de que o atleta já está desenvolvendo força e técnica suficiente para evoluir para exercícios cada vez mais avançados. Ao iniciar o exercício comece com os braços estendidos, realize uma Pull Up explosiva trazendo os joelhos em direção ao peito, lance os cotovelos acima da barra e ao final do movimento execute um Dip, empurrando o corpo estendido acima.



CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Suíte 180°

Este movimento consiste em uma transição de 180° em relação a sua postura inicial. Para executar esse salto, faça o balanço com o quadril afastando-o da barra e lance as duas pernas apoiando a barra fixa em baixo dos joelhos. O tronco irá girar 180° terminando na postura do L-Sit e as pegadas finalizam na pegada invertida.



BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO

Jump Over:

Movimento acrobático para iniciantes realizado nas barras paralelas. O maior desafio desse exercício é perder o medo de saltar sem bater as pernas na barra. Portanto o balanço e o movimento de giro do quadril são fundamentais para realizar de forma correta e com altura o suficiente para saltar e segurar a barra, onde o ronco termina na posição vertical e as mãos apoiadas nas duas barras. (PRÓXIMA PÁGINA)



Muscle-Up 360°

Este é um movimento onde se deve realizar o Muscle-up já citado anteriormente e na fase final do exercício, você realiza um Dip (empurrada) e logo após um movimento de giro explosivo de 360 graus, onde as mãos são retiradas da barra e retomando após o giro completo. Sua cabeça é o seu leme, portanto ao realizar o movimento de explosão tente olhar pro lado rapidamente em busca da barra e finalize o movimento com segurança, mantendo a musculaturas da região do CORE sempre ativadas para diminuir o impacto da rotação.



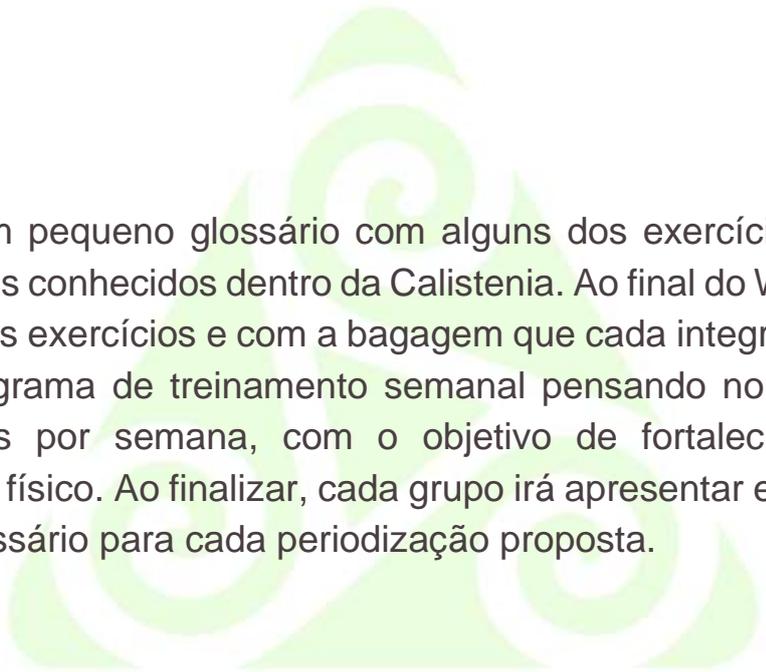
WORKSHOP CALISTENIA BEAGARRA

PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO

Esta parte do livro é utilizada no nosso curso presencial dentro do Centro de Treinamento Beagarra. Se você adquiriu o produto digital aproveite a divisão dos dias da semana para anotar seus treinos e cargas. Só assim irá evoluir de forma rápida, com consistência e controle. Organização e disciplina é a chave para o sucesso!



Abaixo temos um pequeno glossário com alguns dos exercícios de peso corporal (Bodyweight) mais conhecidos dentro da Calistenia. Ao final do Workshop cada grupo deverá analisar os exercícios e com a bagagem que cada integrante possui, deverão elaborar um programa de treinamento semanal pensando no aluno ou atleta que treina cinco dias por semana, com o objetivo de fortalecimento e ganho de condicionamento físico. Ao finalizar, cada grupo irá apresentar e iremos discutir e dar o feedback necessário para cada periodização proposta.



BEAGARRA
CORPO, MENTE E ESPÍRITO

BODYWEIGHT EXERCISES 1



PULL UP



DIP



TUCK FRONT LEVER



TUCK BACK LEVER



DEEP SQUAT



PIKE PUSH UPS



KNEE RAISES



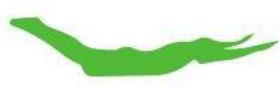
LUNGE



CHIN UP



PUSH UP



SUPERMAN



ARCHER PULL UP

BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO

BODYWEIGHT EXERCISES 2



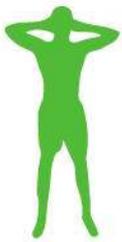
**ELBOW
DIP**



**ADV TUCK
FRONT LEVER**



**ADV TUCK
BACK LEVER**



**JUMPING
SQUAT**



**WALL HANDSTAND
PUSH UP**



**TOES TO
BAR**



**BULGARIAN
SQUAT**



**L-SIT
CHIN UP**



**ARCHER
PUSH UP**



**BODY
ROW**



**HUGH PULL
UP**



**STRAIGHT
BAR DIP**

BODYWEIGHT EXERCISES 3



PULL OUT



CLAPPING PULL UP



NEGATIVE MUSCLE UP



JUMPING MUSCLE UP



HEADBANGERS PULL UP



KIPPING MUSCLE UP



MUSCLE UP



PSEUDO PUSH UPS



PSEUDO PLANCHE LEAN



LEG RAISE



FROG STAND



TUCK PLANCHE

BODYWEIGHT EXERCISES 4



**ADV TUCK
PLANCHE**



**TUCK PLANCHE
SWING**



**STRADDLE
PLANCHE**



**HANDSTAND
LEAN**



PLANCHE



**TUCK FRONT
LEVER RAISE**



**ONE LEG
FRONT LEVER**



**ICE CREAM
MAKERS**



**STRADDLE
FRONT LEVER**



**DRAGON
FLAG**



**FRONT
LEVER**



**ADV TUCK
FRONT LEVER RAISE**

BODYWEIGHT EXERCISES 5



**SKIN
THE CAT**



**LUMBAR
EXTENSION**



**STRADDLE
BACK LEVER**



**TUCK BACK
LEVER RAISE**



**BACK
LEVER**



**ADV TUCK
BACK LEVER RAISE**



**ONE LEG
CALF RAISE**



**DEEP
SQUAT HOLD**



**ARCHER
SQUAT**



**BENCH PISTOL
SQUAT**



**ASSISTED
PISTOL SQUAT**



**ROLLING PISTOL
SQUAT**

BEAGARRA

CORPO, MENTE E SPIRITO

BODYWEIGHT EXERCISES 6



**ELEVATED
PISTOL SQUAT**



**PISTOL
SQUAT**



**PIKE
PUSH UP**



**HINDU PUSH
UP**



HEADSTAND



**WALL
HANDSTAND**



**ADV PIKE
PUSH UP**



HANDSTAND



**NEG HANDSTAND
PUSH UP**



**HANDSTAND
PUSH UP**



**STRADDLE LEG
RAISE HOLD**



**SCAPULA
DIPS**

BEAGARRA
CORPO, MENTE E ESPÍRITO

BODYWEIGHT EXERCISES 7



**STRADDLE
LEG RAISES**



**LEG RAISE
HOLD**



**ADV SCAPULA
DIPS**



TUCK L-SIT



**TUCK L-SIT
LIFTS**



**ADVANCED
LEG RAISES**



**STRADDLE
L-SIT**



**STRADDLE
L-SIT LIFTS**



L-SIT



**L-SIT
LIFTS**



**TUCK
V-SIT**



**V SIT
UPS**

BEAGARRA
CORPO, MENTE E PÍRITO

BODYWEIGHT EXERCISES 8



**STRADDLE
V-SIT**



V-SIT



**GLUTE
BRIDGE**



WALL SIT



CALF RAISE



**JUMPING
LUNGE**

BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO



**ONE LEG
GLUTE BRIDGE**

PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO

MONTE SEU CRONOGRAMA DE TREINO.

SEGUNDA-FEIRA

MOBILIDADE:

AQUECIMENTO:

WORKOUT:



TERÇA-FEIRA

MOBILIDADE:

AQUECIMENTO:



WORKOUT:

BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO

QUARTA-FEIRA

MOBILIDADE:

AQUECIMENTO:



WORKOUT:

BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO

QUINTA-FEIRA

MOBILIDADE:

AQUECIMENTO:

WORKOUT:



BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO

SEXTA-FEIRA

MOBILIDADE:

AQUECIMENTO:



WORKOUT:

BEAGARRA

CORPO, MENTE E ESPÍRITO

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, A. CASTRO.: A Força Escapular. Disponível em: <
<http://acafitness.blogspot.com.br/2014/04/a-forca-escapular.html> > Acesso em 15
nov. 2017.

AMARAL, C. R. Calistenia no Plano Geral da Educação Física. Associação dos professores de Educação Física do Estado de Guanabara, n 6, 1965.

CHAGAS, M.H LIMA, F.V; Musculação: Variáveis estruturais. Ed. Casa da Educação Física. Minas Gerais. 2008.

COSSO, BRENDAN. Workshop, Level 1, 2, Calisthenics / Street Workout. WCO (World Calisthenics Organization. LA, 2014.

GOMES, M.V.S.S.; Exercícios Funcionais, Ed. Livre expressão, Rio de Janeiro, 2007.

JAEGER, W, Paidéia – A Formação do Homem Grego. Editora Brasiliense, 1989.

MARINHO, I, P. História Geral da Educação Física. Cia Brasil Editora, 2' ed., SP, 1980.

MARINHO, I, P. Sistemas e Métodos de Educação Física. Vol. 2, 3'. ed., R.J., 1952.

NETO, B.C.; CAMPOS, M.; Treinamento Funcional Resistido, Ed Revinter Ltda, Rio de Janeiro 2004.

TONELLO, M.G.; PELLRGRINI, A.M.: A Utilização da demonstração para a aprendizagem de habilidades motoras em aulas de educação física. Revista Paulista de Educação Física. Rio Claro, SP, 12(2): 107-14,1988

RIBEIRO S. N. P.: Atividade Física e sua intervenção junto a depressão. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. São Paulo. V.23 n.. 2, p. 73 – 79, 1988.

