

HOME GYM

MONTE UM ESPAÇO LENDÁRIO!



POR: BRUNNO ROBERTO



INTRODUÇÃO



OBJETIVO DESTA EBOOK

ESTE EBOOK FOI CRIADO A PARTIR DE UMA TAREFA DO BOOTCAMP TONNIE – JAVA AND AI IN EUROPE, EM PARCERIA COM A PLATAFORMA DIO – DIGITAL INNOVATION ONE. A ATIVIDADE PROPOSTA FOI A CONFEÇÃO DO LIVRO COM TEMA DE LIVRE ESCOLHA USANDO CHAT GPT PARA CRIAR CONTEÚDO E ALGUMA FERRAMENTA DE IA PARA GERAÇÃO DE IMAGENS, SENDO AQUI UTILIZADO O GERADOR DE IMAGENS DO MICROSOFT BING.

ACERCA DOS EXERCÍCIOS, CABE AO LEITOR CAUTELA E DISCRICÃO PARA ENTENDER QUE, ALÉM DE SEREM EXERCÍCIOS SUGERIDOS E ORGANIZADOS INTEIRAMENTE ATRAVÉS DA FERRAMENTA DE IA, A SUPERVISÃO POR UM PROFISSIONAL CERTIFICADO É NECESSÁRIA PARA CORRETA EXECUÇÃO E PARA EVITAR LESÕES.

FINALMENTE, A INTENÇÃO É QUE ESTE EBOOK INCITE O LEITOR QUE NÃO TEM DISPONIBILIDADE PARA IR TODOS OS DIAS ATÉ UMA ACADEMIA A CRIAR/MANTER UM ESPAÇO PRÓPRIO, FOCADO EM COMODIDADE, PARA CUIDAR DA SAÚDE FÍSICA EM CASA.

UM BRINDE REGADO A HIDROMEL À SUA JORNADA DE CONQUISTAS E DESCOBERTAS.

CAPÍTULO 1



FEHU – NOVO CICLO





O MARTELO CHAMA



O INÍCIO

NA ANTIGA MITOLOGIA NÓRDICA, OS NOVE REINOS ERAM CONECTADOS PELA YGGDRASIL – A ÁRVORE DO MUNDO. HOMENS VIVIAM EM MIDGARD, DEUSES REINAVAM EM ÁSGARD, E OS QUE MORRIAM COM HONRA NO COMBATE SUBIAM AOS SALÕES DE VALHALLA. ESSA JORNADA ENTRE MUNDOS NÃO ERA PARA OS FRACOS. ERA PARA OS DETERMINADOS. OS QUE ESCOLHIAM LUTAR – NÃO COM ESPADAS, MAS COM DISCIPLINA.

ASSIM COMO OS GUERREIROS VIKINGS PARTIAM EM EXPEDIÇÕES CONTRA TEMPESTADES E GIGANTES, VOCÊ TAMBÉM ENFRENTA AS BATALHAS DIÁRIAS: CANSAÇO, ROTINA, DESÂNIMO. MAS O TREINO É O CAMPO ONDE SEU ESPÍRITO FORJA AÇO. CADA REPETIÇÃO É UM GRITO DE RESISTÊNCIA. CADA SUOR, UMA RUNA GRAVADA EM SEU CORPO.

ESTE EBOOK É MAIS DO QUE UM GUIA DE EQUIPAMENTOS. É UM MAPA DE JORNADA, COM 5 NÍVEIS QUE REPRESENTAM A ASCENSÃO DO GUERREIRO MODERNO: DO PRIMEIRO COLCHONETE EM MIDGARD ATÉ O TRONO DE FERRO E AÇO EM VALHALLA. CADA CAPÍTULO REVELA FERRAMENTAS, TÉCNICAS E PRINCÍPIOS PARA TRANSFORMAR SUA CASA EM UM VERDADEIRO TEMPLO DE FORÇA.





**“NO INÍCIO, HAVIA APENAS O SILÊNCIO.
O CORPO, UM CAMPO DE BATALHA ADORMECIDO.
À MENTE, UM MAR DE NEBLINA.
MAS TODO GUERREIRO SENTE, CEDO OU TARDE,
O CHAMADO PARA ERGUER-SE.”**



**ESTÁ PRONTO PARA ATRAVESSAR OS REINOS?
VISTA SUA ARMADURA – OU SEU TÊNIS.
PEGUE SEU MARTELO – OU SUA BARRA.
A JORNADA COMEÇA AGORA.**



CAPÍTULO 2



EIWAZ –
TRANSFORMAÇÃO





MIDGARD: JORNADA



O QUE É MIDGARD?

MIDGARD É O REINO DOS MORTAIS, O PLANO ONDE OS HUMANOS VIVEM E BATALHAM. AQUI É ONDE TODA JORNADA VIKING COMEÇA – E COM A SUA HOME GYM NÃO SERÁ DIFERENTE. VOCÊ NÃO PRECISA DE MÁQUINAS CARAS NEM MUITO ESPAÇO PARA COMEÇAR. MIDGARD REPRESENTA O MÍNIMO VIÁVEL PARA INICIAR SEUS TREINOS EM CASA COM DIGNIDADE, CONSISTÊNCIA E RESULTADOS REAIS.

“TODO GUERREIRO COMEÇA NO CHÃO. MAS É NO CHÃO QUE SE APRENDE A LEVANTAR.”





MIDGARD: CAMINHO



EQUIPAMENTOS MIDGARDIANOS

EQUIPAMENTO	FUNÇÃO	DICA DE USO
COLCHONETE	BASE PARA EXERCÍCIOS DE SOLO	ABDOMINAIS, PRANCHA, ALONGAMENTOS
ELÁSTICOS DE RESISTÊNCIA	RESISTÊNCIA PARA TREINOS DE FORÇA	ATIVAÇÃO MUSCULAR DE GLÚTEO, BÍCEPS, ALONGAMENTOS
CORDA DE PULAR	CARDIO E COORDENAÇÃO	SESSÕES CURTAS DE 1 MINUTO POR VEZ
PESO DO CORPO	SEU MAIOR ALIADO	FLEXÕES, AGACHAMENTOS, PRANCHA, BURPEES





ESPAÇO DE TREINO



LOCAL MÍNIMO: 2M² LIVRES JÁ BASTAM (UM TAPETE DE YOGA).

PISO PLANO: EVITE SUPERFÍCIES ESCORREGADIAS. COLOQUE UM TAPETE SE FOR PISO FRIO.

ARMAZENAMENTO: UMA CAIXA PLÁSTICA OU MOCHILA VELHA PODE GUARDAR SEUS ELÁSTICOS E COLCHONETE.

AMBIENTE: SE POSSÍVEL, ESCOLHA UM CANTO COM VENTILAÇÃO E ILUMINAÇÃO NATURAL. ISSO AUMENTA O CONFORTO E A MOTIVAÇÃO

TREINO BÁSICO DE MIDGARD

"ANTES DE EMPUNHAR O MARTELO DE THOR, O GUERREIRO DOMINA O PRÓPRIO CORPO."

TREINO EM CIRCUITO DE 4 ROUNDS:

AGACHAMENTO LIVRE – 15 REPETIÇÕES

FLEXÃO DE BRAÇO – 10 REPETIÇÕES

PRANCHA ISOMÉTRICA – 30 SEGUNDOS

REMADA COM ELÁSTICO (PEGADA NEUTRA) – 12 REPETIÇÕES

PULAR CORDA OU POLICHINELO – 1 MINUTO

REPOUSE 1 MINUTO ENTRE OS ROUNDS.

FAÇA 3 A 4 VEZES POR SEMANA.





MISSÃO MIDGARD



- ✓ **TER PELO MENOS 2 EQUIPAMENTOS BÁSICOS**
- ✓ **CRIAR UM ESPAÇO FIXO PARA TREINAR**
- ✓ **CUMPRIR O TREINO POR 2 SEMANAS SEGUIDAS**
- ✓ **SENTIR QUE O TREINO, MESMO SIMPLES, É EFICIENTE**



**“NÃO EXISTE HONRA EM DESISTIR. HONRA É LUTAR
TODOS OS DIAS, MESMO SEM ESPADA.”**



CAPÍTULO 3



**THURISAZ – FORÇA,
DOMÍNIO DO CAOS**





JOTUNHEIM: JOTUN



O QUE É JOTUNHEIM?

JOTUNHEIM É A TERRA DOS GIGANTES – UM REINO INÓSPITO, DESAFIADOR, ONDE OS DEUSES TESTAM SUA FORÇA CONTRA TITÃS. AQUI, SUA HOME GYM COMEÇA A GANHAR ESTRUTURA E VOLUME. VOCÊ JÁ DOMINOU O PRÓPRIO CORPO, AGORA É HORA DE ENCARAR CARGAS EXTERNAS.

NESSE NÍVEL, VOCÊ COMEÇA A INVESTIR EM EQUIPAMENTOS QUE PERMITEM EVOLUÇÃO DE CARGA, VARIEDADE E PROGRESSÃO REAL DE FORÇA. O ESPAÇO AINDA PODE SER COMPACTO, MAS SUA INTENÇÃO COMEÇA A CRESCER COMO UM TROVÃO.

“VOCÊ NÃO LUTA MAIS SÓ CONTRA O CANSAÇO. AGORA ENFRENTA A GRAVIDADE.”





JOTUNHEIM: JOTUN



EQUIPAMENTOS DE JOTUN

EQUIPAMENTO	FUNÇÃO	DICA DE USO
PAR DE HALTERES AJUSTÁVEIS	VARIEDADE DE CARGAS EM POUCO ESPAÇO	TREINOS DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES COM SOBRECARGA.
BARRA FIXA DE PORTA OU TORRE	FORÇA DE PUXADA E ESTABILIDADE	COMECE COM PEGADA SUPINADA (PALMAS PRA VOCÊ)
ANILHAS LEVES (5—10KG, 1—4 PARES DE CADA)	INCREMENTO GRADUAL DE CARGA	USE COM BARRA CURTA OU EXERCÍCIOS ISOMÉTRICOS COM PESO.
BANCO PLANO OU BANCO REGULÁVEL	ESTABILIDADE E CONFORTO	SUPINO COM HALTERES, TRÍCEPS E EXERCÍCIOS COM APOIO.





ESPAÇO DE TREINO



ÁREA IDEAL: DE 3 A 5M²

ORGANIZAÇÃO: SUPORTE VERTICAL OU CAIXA ORGANIZADORA PARA HALTERES E ANILHAS

ESTRUTURA: PARA BARRA FIXA DE PORTA, CERTIFIQUE-SE DA INSTALAÇÃO SEGURA (EVITE PORTAS OCAS)

SONS DE BATALHA: FONE BLUETOOTH OU UMA CAIXINHA PODE DAR AQUELE GÁS EXTRA

TREINO BASE DE JOTUNHEIM

TREINO EXEMPLO – UPPER/LOWER SPLIT (2 DIAS ALTERNADOS)

DIA A – MEMBROS SUPERIORES:

SUPINO COM HALTERES – 3x10

REMADA UNILATERAL COM HALTER – 3x12

DESENVOLVIMENTO DE OMBROS – 3x10

ROSCA DIRETA – 2x12

TRÍCEPS FRANCÊS – 2x12

DIA B – MEMBROS INFERIORES E CORE:

AGACHAMENTO COM HALTERES – 3x15

AFUNDO ALTERNADO – 3x12

STIFF COM HALTERES – 3x12

ABDOMINAL CANIVETE – 3x15

PRANCHA LATERAL – 3x30s POR LADO





MISSÃO JOTUN



- ✓ TER PELO MENOS 1 EQUIPAMENTO COM CARGA AJUSTÁVEL
- ✓ EXECUTAR EXERCÍCIOS COM SOBRECARGA CONTROLADA
- ✓ TREINAR 4X POR SEMANA COM DIVISÃO UPPER/LOWER
- ✓ COMEÇAR A REGISTRAR EVOLUÇÃO DE CARGA (DIÁRIO DE GUERRA!)



**“QUANDO O GUERREIRO VENCE O PRÓPRIO PESO,
ESTÁ PRONTO PARA LEVANTAR O MUNDO.”**



CAPÍTULO 4



R



RAIDHO – TRAVESSIA





BIFROST



A TRAVESSIA PELA BIFROST

APÓS FORJAR A BASE DA FORÇA EM REINOS DENSOS E TERRENOS, O GUERREIRO SE APROXIMA DE UM LIMIAR MÍSTICO: A PONTE QUE CONECTA O MUNDO DOS HOMENS AO DOMÍNIO DOS DEUSES. A BIFROST, FEITA DE ENERGIA ANCESTRAL, NÃO É APENAS UMA PASSAGEM – É UM RITO. CRUZÁ-LA EXIGE MAIS DO QUE MÚSCULOS: EXIGE DISCIPLINA, VISÃO E PROPÓSITO.

ESTE É O MOMENTO EM QUE O TREINAMENTO DEIXA DE SER APENAS FÍSICO E PASSA A TER INTENÇÃO E TÉCNICA. OS EQUIPAMENTOS GANHAM ESTRUTURA, O ESPAÇO ASSUME IDENTIDADE, E CADA MOVIMENTO ECOA COM PRECISÃO. COMO HEIMDALL GUARDA A PONTE COM OLHOS QUE TUDO VEEM, AQUI O PRATICANTE VIGIA A SI MESMO – CORRIGE, APRIMORA, FOCA.

“CRUZANDO A BIFROST O GUERREIRO NÃO SE TORNA AINDA UM DEUS... MAS JÁ NÃO É APENAS HUMANO.”





BIFROST



EQUIPAMENTOS DO GUERREIRO

EQUIPAMENTO	FUNÇÃO	DICA DE USO
KETTLEBELL (8 A 16KG)	EXPLOSÃO, FORÇA E FLUIDEZ	SWINGS, AGACHAMENTOS, SNATCHES E HIIT. CARGAS MODERADAS.
BANCO AJUSTÁVEL OU INCLINADO	VARIAÇÃO DE ÂNGULOS E APOIO	EXERCÍCIOS COM HALTERES, ABDOMINAIS E MOBILIDADE
TRX OU FITA DE SUSPENSÃO	TREINOS COM PESO DO CORPO E INSTABILIDADE	CORE, COSTAS E PEITO. FIXE EM PORTA, VIGA OU SUPORTE FIRME.
CORDA NAVAL OU CORDA GROSSA	FORÇA EXPLOSIVA E CARDIO	TRABALHA O CORPO TODO EM ROUNDS CURTOS E INTENSOS.
ROLO DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL	RECUPERAÇÃO E MOBILIDADE	ANTES E DEPOIS DO TREINO PARA SOLTAR A MUSCULATURA E PREVENIR LESÕES



ESPAÇO DE TREINO



ÁREA IDEAL: 5–7M² COM ESPAÇO LATERAL LIVRE

PONTO DE FIXAÇÃO: TRX E CORDAS EXIGEM SUPORTE FIRME (BARRA DE PAREDE, SUPORTE DE TETO OU ÁRVORE, SE EXTERNO)

PISO EMBORRACHADO: AJUDA NO IMPACTO DE EXERCÍCIOS DINÂMICOS E PROTEGE O CHÃO

ESPELHO (OPCIONAL): MELHORA A CONSCIÊNCIA CORPORAL E POSTURA

TREINO BASE DA BIFROST

TREINO FUNCIONAL EM CIRCUITO (3 ROUNDS)

KETTLEBELL SWING – 15 REPETIÇÕES

FLEXÃO COM TRX – 10 REPETIÇÕES

AGACHAMENTO COM SALTO – 12 REPETIÇÕES

REMADA COM TRX – 12 REPETIÇÕES

CORDA NAVAL (30S DE EXPLOÇÃO)

PRANCHA COM ROTAÇÃO – 30 SEGUNDOS POR LADO

DESCANSE 1–2 MINUTOS ENTRE OS ROUNDS. TREINE EM DIAS ALTERNADOS COM FOCO EM FLUIDEZ E TÉCNICA.

“MOVIMENTO LIMPO, MENTE AFIADA. O CORPO É FORJADO NOS DETALHES.”





MISSÃO BIFROST



- ✓ DOMINAR AO MENOS 2 EXERCÍCIOS COM INSTABILIDADE (TRX, CORDA, ETC)
- ✓ INSERIR MOBILIDADE E ALONGAMENTO NA ROTINA
- ✓ SENTIR MELHORA NA POSTURA, EQUILÍBRIO E CONTROLE
- ✓ INTEGRAR CARDIO LEVE AO TREINO (CORDA NAVAL, KETTLEBELL, ETC)



“FORÇA SEM CONTROLE É COMO MACHADO SEM CABO – PERIGOSA E INÚTIL.”



CAPÍTULO 5



**TIWAZ – SACRIFÍCIO,
SUPERAÇÃO,
CONQUISTA**





ASGARD



O REINO DAS DIVINDADES

ASGARD É O TRONO DOS AESIR, OS DEUSES DA FORÇA, DA GUERRA E DA ORDEM. NESSE REINO, SUA HOME GYM ATINGE UM NOVO PATAMAR: VOCÊ AGORA DISPÕE DE EQUIPAMENTOS DIGNOS DE ATLETAS, BODYBUILDERS E GUERREIROS QUE JÁ TRANSFORMARAM O TREINO EM ESTILO DE VIDA.

ESTE É O PONTO ONDE DISCIPLINA, TÉCNICA E FORÇA CONVERGEM – A BASE PARA ATINGIR A ESTÉTICA, PERFORMANCE E LONGEVIDADE.

“AQUI NÃO SE TREINA POR SOBREVIVÊNCIA – SE TREINA POR GLÓRIA.”





ASGARD



EQUIPAMENTOS DIVINOS

EQUIPAMENTO	FUNÇÃO	DICA DE USO
BARRA OLÍMPICA + ANILHAS	EXERCÍCIOS COMPOSTOS E CARGA PESADA	AGACHAMENTO, TERRA, SUPINO, OVERHEAD PRESS
RACK OU POWER CAGE	SEGURANÇA E SUPORTE PARA AGACHAMENTO/ SUPINO	MODELOS COM SUPORTE PARA BARRA E PINOS DE SEGURANÇA
BANCO REGULÁVEL REFORÇADO	ESTABILIDADE E VERSATILIDADE	BANCO COM BOA BASE E ESPUMA FIRME. AJUSTE 0º—90º.
HALTERES PESADOS (20KG OU +)	ISOLAMENTO MUSCULAR E FORÇA UNILATERAL	TREINOS ONDE A BARRA NÃO ENTRA (AVANÇO, REMADAS, ETC).
PISO DE BORRACHA DE ALTA DENSIDADE	PROTEÇÃO E ABSORÇÃO DE IMPACTO	EVITA DANO AO SOLO EM DROPS OU LEVANTAMENTOS PESADOS.



ASGARD



TABELA ANILHAS/PESOS

QUANTIDADE	PESO INDIVIDUAL	TOTAL
2x	20 KG	40 KG
2x	15 KG	30 KG
2x	10 KG	20 KG
2x	5 KG	10 KG
2x	2 KG	4 KG
2x	1 KG	2 KG
BARRA	20 KG	20 KG
TOTAL	→	126 KG





ESPAÇO DE TREINO



TRANSFORMANDO O ESPAÇO EM UM TEMPLO

ÁREA IDEAL: 8–10M² (EX: 2,5x4M JÁ ACOMODA UM RACK COMPLETO)

ALTURA DO TETO: IDEAL \geq 2,3M PARA OVERHEAD PRESS E BARRA FIXA

VENTILAÇÃO NATURAL OU EXAUSTOR: TREINOS PESADOS EXIGEM CIRCULAÇÃO DE AR

ILUMINAÇÃO FORTE + ESPELHO FRONTAL: CRIA O CLIMA, MELHORA TÉCNICA E POSTURA

ORGANIZAÇÃO: SUPORTE DE ANILHAS, CANTONEIRAS OU PAREDE COM GANCHOS PARA ACESSÓRIOS





TREINO ASGARDIANO



TREINO FULL BODY STRENGTH (3X POR SEMANA)

AGACHAMENTO LIVRE – 4 SÉRIES X 6 REPETIÇÕES

SUPINO RETO COM BARRA – 4 SÉRIES X 6 REPETIÇÕES

DEADLIFT (TERRA) – 3 SÉRIES X 5 REPETIÇÕES

REMADA CURVADA COM BARRA – 3 SÉRIES X 8 REPS.

DESENVOLVIMENTO MILITAR – 3 SÉRIES X 6 REPS.

ABDOMINAL/PRANCHAS COM ANILHA – 3 SÉRIES

DESCANSE 90s–2MIN ENTRE SÉRIES. PROGRIDA CARGA A CADA 1–2 SEMANAS.

“AQUI SE INVOCA THOR EM CADA LEVANTAMENTO.”





MISSÃO ASGARD



- ✓ EXECUTAR OS TRÊS GRANDES COMPOSTOS COM TÉCNICA (AGACHAMENTO, SUPINO, TERRA)
- ✓ CRIAR ROTINA DE TREINOS COM CICLOS DE PROGRESSÃO
- ✓ AJUSTAR ALIMENTAÇÃO PARA SUPORTE DE FORÇA/HIPERTROFIA
- ✓ USAR EQUIPAMENTO COMPLETO DE SEGURANÇA (COLARES, PINOS, SAPATOS ESTÁVEIS)



***“NÃO SE TREINA APENAS PARA VENCER INIMIGOS.
TREINA-SE PARA HONRAR OS DEUSES – E A SI
MESMO.”***



CAPÍTULO 6



**SOWILO – ILUMINADO,
VITORIOSO**





VALHALLA



SALÃO DOS GUERREIROS

VALHALLA É O DESTINO FINAL DOS GUERREIROS HONRADOS: OS QUE SUARAM SANGUE, SEGUIRAM COM CONSTÂNCIA E BUSCARAM MAIS DO QUE ESTÉTICA – BUSCARAM PROPÓSITO.

NA SUA JORNADA DE HOME GYM, VALHALLA REPRESENTA O NÍVEL LENDÁRIO. UM ESPAÇO QUASE PROFISSIONAL, COM EQUIPAMENTOS DE ELITE, LIBERDADE TOTAL DE TREINO E UM AMBIENTE QUE INSPIRA RESPEITO. VOCÊ NÃO TREINA MAIS POR HÁBITO – VOCÊ VIVE O TREINO.

“SÓ OS QUE ENFRENTARAM A BATALHA DIÁRIA COM DISCIPLINA ETERNA ATRAVESSAM OS PORTÕES DE VALHALLA.”





VALHALLA



EQUIPAMENTOS LENDÁRIOS

EQUIPAMENTO	FUNÇÃO	DICA DE USO
ESTAÇÃO MULTIFUNCIONAL (MULTI-GYM OU SMITH MACHINE)	PUXADAS, REMADAS, CROSS, AGACHAMENTO GUIADO	COMBINA ATÉ 4 MÁQUINAS EM UMA. EXCELENTE PARA ESPAÇOS AMPLOS
PUXADOR COM PLACAS OU CROSSOVER	COSTAS, TRÍCEPS E PEITORAL	PEGADAS E ÂNGULOS. VARIADOS COM FLUIDEZ
ASSENTO DE LEG PRESS OU HACK SQUAT	FOCO EM MEMBROS INFERIORES	SOBRECARGA COM MENOR RISCO LOMBAR. ATENÇÃO À POSTURA
BARRA HEXAGONAL (TRAP BAR)	DEADLIFT MAIS ERGONÔMICO	ALTERNATIVA AO LEVANTAMENTO TRADICIONAL
SISTEMA DE POLIAS E CABOS AJUSTÁVEIS	CONTROLE, ISOMETRIA E EXERCÍCIOS ISOLADOS	TREINAR EM GRUPOS MUSCULARES PEQUENOS



ASGARD



TABELA ANILHAS/PESOS

QUANTIDADE	PESO INDIVIDUAL	TOTAL
4x	20 KG	80 KG
2x	15 KG	30 KG
2x	10 KG	20 KG
2x	5 KG	10 KG
2x	2 KG	4 KG
2x	1 KG	2 KG
BARRA OLÍMPICA	20 KG	20 KG
TOTAL	→	166 KG





ESPAÇO DE TREINO



O SALÃO DIGNO DA LENDA

ESPAÇO NECESSÁRIO: 12M² OU MAIS – OU UMA GARAGEM INTEIRA

TETO ALTO: ≥ 2,5M IDEAL PARA EQUIPAMENTOS DE CABOS E MOVIMENTAÇÕES COMPLETAS

VENTILAÇÃO + ACÚSTICA: TREINOS LONGOS E INTENSOS PEDEM CONFORTO

PISO ULTRA REFORÇADO: PLACAS DE BORRACHA 15MM+ OU PLATAFORMA PARA LEVANTAMENTO

AMBIENTE INSPIRADOR: BANDEIRAS, FRASES, ILUMINAÇÃO DIRECIONADA – TRANSFORME EM RITUAL

“AQUI, OS TREINOS SÃO RITUAIS. CADA REPETIÇÃO É UMA OFERENDA.”





TREINO MÍTICO



ROTINA A – PUSH (FORÇA E VOLUME)

SUPINO RETO COM BARRA – 4 SÉRIES X 6 REPS

SUPINO INCLINADO NO SMITH – 3 SÉRIES X 8 REPS

DESENVOLVIMENTO COM HALTERES – 3 SÉRIES X 10 REPS

TRÍCEPS CORDA (CROSSOVER) – 3 SÉRIES X 12 REPS

ELEVAÇÃO LATERAL COM POLIA – 3 SÉRIES X 15 REPS

ROTINA B – PULL

BARRA FIXA OU PUXADA ALTA – 4 SÉRIES X 6–8 REPS

REMADA NA MÁQUINA – 3 SÉRIES X 10 REPS

BÍCEPS ALTERNADO NO BANCO INCLINADO – 3 SÉRIES X 10 REPS

ROSCA DIRETA COM BARRA – 3 SÉRIES X 12 REPS

FACEPULL + ISOMETRIA – 3 SÉRIES X 12 REPS

ROTINA C – LEGS

AGACHAMENTO LIVRE OU HACK SQUAT – 4 SÉRIES X 6 REPS

LEG PRESS – 3 SÉRIES X 10 REPS

STIFF COM HALTERES – 3 SÉRIES X 12 REPS

MESA FLEXORA / EXTENSORA – 3 SÉRIES X 15 REPS

PANTURRILHA SENTADO + EM PÉ – 3 SÉRIES X 20 REPS

DIVIDA EM 3 DIAS, COM ROTAÇÃO CONTÍNUA. PRIORIZE QUALIDADE, CARGA PROGRESSIVA E EXECUÇÃO PERFEITA.



MISSÃO VALHALLA



- ✓ ORGANIZAR UMA ROTINA SEMANAL DIVIDIDA POR GRUPOS MUSCULARES
- ✓ INCORPORAR CICLOS DE PERIODIZAÇÃO (FORÇA, VOLUME, DESCARGA)
- ✓ MANTER O TEMPLO SEMPRE LIMPO, ORGANIZADO E RESPEITADO
- ✓ INSPIRAR OUTROS – VALHALLA TAMBÉM É LIDERANÇA



“VALHALLA NÃO É UM LUGAR. É O RESULTADO DE VIVER COMO UM GUERREIRO TODOS OS DIAS – SEM NUNCA PARAR DE LUTAR.”



CAPÍTULO FINAL



**BERKANO —
CRESCIMENTO**





A FORJA CONTINUA



A TRAVESSIA ENTRE REINOS FOI APENAS SIMBÓLICA — MAS O ESFORÇO, A EVOLUÇÃO E O COMPROMISSO EXIGIDOS EM CADA ETAPA SÃO REAIS.

MONTAR UM HOME GYM NÃO É APENAS MONTAR EQUIPAMENTOS: É CRIAR UM ESPAÇO DE TRANSFORMAÇÃO, ONDE DISCIPLINA SUPERA DESCULPAS E O SUOR SE TORNA RITUAL.

CADA AVANÇO, DE MIDGARD A VALHALLA, REPRESENTA MAIS DO QUE INVESTIMENTOS EM FERRO E BORRACHA — REPRESENTA UMA MENTALIDADE FORJADA COM PACIÊNCIA, CONSTÂNCIA E CORAGEM.

TAL COMO OS DEUSES NÓRDICOS ENFRENTAVAM SEUS DESAFIOS COM HONRA, O GUERREIRO MODERNO SE ERGUE TODOS OS DIAS PARA VENCER NÃO MONSTROS, MAS A PROCRASTINAÇÃO, O CANSAÇO, A DÚVIDA. É QUE ESTE GUIA SEJA APENAS O INÍCIO.

*“POIS EM CADA TREINO, A RUNA É REGRAVADA.
E EM CADA GOTA DE ESFORÇO,
O GUERREIRO SE RECRIA.”*





AGRADECIMENTO



OBRIGADO POR LER ATÉ AQUI!

O CONTEÚDO QUE VOCÊ LEU FOI TODO CRIADO POR INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E PASSOU POR ALGUMAS CHECAGENS E ADAPTAÇÕES.

MESMO NÃO SENDO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, COM A LIMITADA EXPERIÊNCIA QUE POSSUO, CONSIGO DIZER QUE O MATERIAL É EXTREMAMENTE APROVEITÁVEL COMO GUIA DE MONTAGEM E EXEMPLIFICAÇÃO DE TREINOS.

AINDA ASSIM, A SUPERVISÃO POR PROFISSIONAIS CERTIFICADOS SE FAZ NECESSÁRIA, TANTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A CORRETA EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS, QUANTO DE NUTRIÇÃO, PARA A QUESTÃO ALIMENTAR.

NO MAIS, ESPERO QUE ESTE LIVRO TE INCENTIVE A MONTAR UM ESPAÇO QUE ATENDA SUAS NECESSIDADES E DÊ O PONTAPÉ INICIAL NA SUA JORNADA PARA SE TORNAR UMA LENDA DO BODYBUILDING!

MUITO OBRIGADO!

BRUNNO ROBERTO PEREIRA DA SILVA, 2025





FIM!



MEU GITHUB

