



SPARTANCAST®
Seja melhor que ontem.

OS 7 PILARES DO TREINAMENTO Físico e Mental Espartano



Há mais de dois anos quando fundei o Spartancast ficou muito claro para mim que os espartanos iam muito além do que aquela visão estereotipada de guerreiros selvagens sedentos por sangue e obcecados pelos seus corpos vendida nos filmes e quadrinhos.

Ao estudar a fundo o estilo de vida deles logo observei que os espartanos tinham uma filosofia e um modo de pensar pautado em 3 Máximas Básicas encontradas no Templo de Delfos na Grécia.

- Conheças a ti mesmo
- Mantenha a sua medida
- Nada em excesso

A vida era simples, a alimentação e o treinamento eram simples, mas muito efetivo e todos tinham um comprometimento com o desenvolvimento da resiliência. Hoje vejo claramente que a nossa cultura poderia se beneficiar imensamente deste modo de vida.

Mas a parte mais difícil é fazer as pessoas darem o primeiro passo. E então logo se torna o trabalho delas fazerem exatamente isso com outros...

Gabriel Menezes

Os seres humanos precisam do desafio e do novo tanto quanto o ar que respiram. Este foi o pilar fundamental que há milhares de anos tem feito o ser humano crescer e evoluir neste planeta, e esta busca por excelência é a marca que diferencia as pessoas de grande potencial das pessoas medíocres, e é por este motivo que o lema do Spartancast é “Seja Melhor Que Ontem”.

O nosso maior problema nos dias de hoje é que a

maioria das pessoas perdeu o contato com o desafio em suas vidas e se acomodaram ou se resignaram; e como resultado, elas perderam o contato com a melhor e mais forte versão delas mesmas. No nosso mundo atual, a conveniência e a luxúria reinventaram o modo de agir e os hábitos dos seres humanos. Nós temos mais comida do que precisamos, e se quisermos, podemos ter todos os nossos desejos entregues bem na porta da nossa casa dentro de uma caixa através

de um serviço de delivery. Um terço da nossa população está obesa e gastamos mais da metade de nosso tempo produtivo sentados em uma cadeira. Resumindo, nós nos tornamos uma versão animal mais estufada de nós mesmos: frouxos, sem vida, sem coragem, passivos, cansados, estáticos, temerosos e impotentes esperando as coisas caírem do céu ou trabalharem a nosso favor como num passe de mágica (ou seria um milagre?).

O MODO DE VIDA ESPARTANO PODE NOS TRAZER DE VOLTA A VIDA!



O estilo de vida proposto pelo Spartancast pautado na ideia da evolução contínua e busca pela excelência física, mental e espiritual é o renascimento da garra e coragem e uma rebeldia contra as atuais convenções da nossa sociedade.

Este modo de vida já fortaleceu famílias, mudou corpos e deu a diversas pessoas normais uma confiança irracional em suas próprias capacidades. Ao se colocar à prova os espartanos e espartanas da nossa tropa são um exemplo vivo e uma baita inspiração para provar que sim, você pode fazer tudo o que quiser desde que coloque o seu corpo e a sua mente para trabalhar ao seu favor.

**VOCÊ NÃO PODE
COMPRAR ESTE
ESTILO DE VIDA,
VOCÊ TEM QUE
CONQUISTÁ-LO!**

O estilo de vida espartano não tem um etiqueta de preço nele. Você pode se tornar um espartano ao acordar cedo todos os dias, levantar troncos e pedras pesadas ou sair para dar uma corrida na montanha. Você pode ser um espartano ao subir as escadas ao invés de pegar o elevador. Você pode se tornar um espartano literalmente fazendo qualquer coisa que te tire da sua zona de conforto e te lance na zona de expansão.

Afinal de contas as melhores coisas da vida são de graça, e você pode dá-las a si mesmo a qualquer momento.



O EXEMPLO ESTÁ NA NOSSA HISTÓRIA

Os ancestrais espartanos foram pessoas lendárias da Grécia Antiga cuja vida girava em torno de dois objetivos: busca pela excelência e força militar.

Sob um governo cuidadosamente desenhando, os espartanos tiveram uma vida simples, poderosa e feliz por mais de 500 anos.

PERGUNTE A SI MESMO: “QUEM SOU EU?”

Todos nós queremos ser melhor que ontem: mais fortes, mais saudáveis, mais resilientes, mais felizes... Mas em algum lugar ao longo do caminho, paramos de tentar, nos sentamos e paramos abrindo mão de tudo o que já conquistamos.

E o Spartancast está aqui para te dizer que sair da sua zona de conforto vale muito a pena, que a tentativa é muito válida, e que ao mudar apenas um coisa simples em sua atitude fará com que você mude a sua vida como um todo. Você pode ser melhor, mais forte, mais saudável, mais corajoso e mais feliz. Tudo o que você precisa é se comprometer com o desconforto todos os dias.





OS 7 PILARES BÁSICOS DO TREINAMENTO FÍSICO ESPARTANO

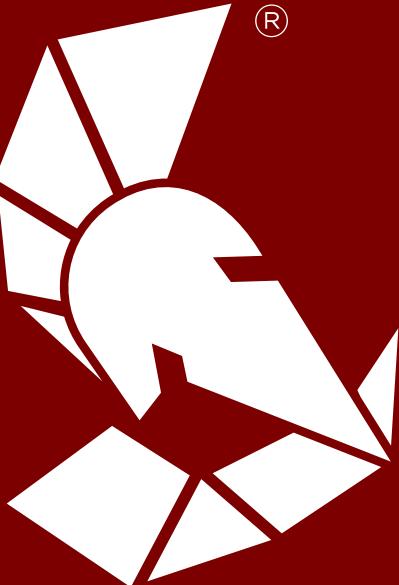


COMO OS ESPARTANOS TREINAM?

O treinamento do espartano não é desenhado apenas para te dar um melhor condicionamento para corridas. Ele é desenhado para fazer você ser melhor que ontem todos os dias - e isto significa te colocar em constante desafio e melhoria contínua.

O treinamento espartano significa simplicidade e o retorno ao básico, ir pra rua, pro parque ou pra montanha e se comprometer com metas que você não está 100% certo ou seguro que irá alcançar. Ele significa a criação de hábitos saudáveis que quebre os hábitos auto sabotadores.

Para treinar como um espartano você não precisa comprar ou construir equipamentos caros ou até mesmo pagar uma a academia. Tudo o que você precisa é do seu próprio corpo, o ambiente à sua volta, e a mentalidade de ser melhor que ontem.





“As Coisas Não são Difícis porque Ousamos Arriscar: Elas se tornam Difícis justamente porque Não Arriscamos.” - Sêneca

TREINAMENTO PARA ESPARTANOS FEITO POR UM ESPARTANO



O nosso Coach Espartano, Leonardo Marchioli, é licenciado por uma das maiores franquias de corridas de obstáculos do mundo, ele foi treinado para atender às necessidades dos atletas no nível em que estiverem - seja alguém completamente novo no esporte ou um atleta de elite avançado - planejando um treinamento para grupos que atenda às necessidades individuais de cada atleta.

Os nossos treinamentos são exatamente como o treinamento dos ancestrais espartanos; eles usam exercícios funcionais, peso corporal, padrões de movimentação e agilidade para construir a maestria que você poderá levar para onde quiser, independente de qual seja o seu esporte.

O nosso Coach Espartano é um personal trainer conhecido e certificado que hoje se especializou em corridas de obstáculos e você pode ter um gostinho de seus treinamentos dentro deste e-book e nos acompanhando nas redes sociais onde semanalmente lançamos desafios para todos os atletas que nos seguem.

Depoimento do nosso Coach:

“A minha missão é ajudar pessoas a sairem do sofá e se desafiarem nas corridas de obstáculos, e de quebra conquistarem o corpo e a saúde que sempre sonharam. Vamos juntos nessa!”



PLANO DE TREINAMENTO RESUMIDO

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1	Aquecimento Dinâmico 5X 10 min Caminhada Forte 1 min Corrida Leve 3 min Caminhada	Aquecimento Dinâmico 3X 5 Flexões 30 segundos na Prancha 15 Agachamentos 5 Avanços 3 Avanços Laterais Direita 3 Avanços Laterais Esquerda 30 segundos Bear Crawl Hold	10 min Caminhada Forte 2 min Corrida Leve 1 min Caminhada Use um objeto de 10 kg - (pedra, madeira, etc) 50 metros - ande com o peso nos ombros 10 Agachamentos 10 Deadlifts - Use as pernas 1 min Descanso 3X	RECUPERAÇÃO Pesquise no Youtube sobre a forma correta de executar o Bear Crawl, Crab Crawl, Deadlift, Avanço Lateral e qualquer outro exercício deste programa que você ainda não está familiarizado.	5X 10 min Caminhada Forte 1 min Corrida Leve 3 min Caminhada	Aquecimento Dinâmico 3X 5 Flexões 30 segundos na Prancha 15 Agachamentos 5 Avanços 3 Avanços Laterais Direita 3 Avanços Laterais Esquerda 30 segundos Bear Crawl Hold	RECUPERAÇÃO Compre os itens para fazer o seu próprio saco de areia ou balde e prepare-o.
SEMANA 2	Aquecimento Dinâmico 4X 10 min Caminhada Forte 2 min Corrida Leve 3 min Caminhada	Aquecimento Dinâmico 4X 5 Flexões 30 segundos na Prancha 15 Agachamentos 5 Avanços 3 Avanços Laterais Direita 3 Avanços Laterais Esquerda 30 segundos Bear Crawl Hold	10 min Caminhada Forte 2 min Corrida Leve 1 min Caminhada Use um objeto de 10 kg - (pedra, madeira, etc) 50 metros - ande com o peso nos ombros 10 Agachamentos 10 Deadlifts - Use as pernas 1 min Descanso 3X	RECUPERAÇÃO Leia os conteúdos do Blog do Spartancast para se aprofundar na nossa filosofia de vida.	4X 10 min Caminhada Forte 2 min Corrida Leve 3 min Caminhada	Aquecimento Dinâmico 3X 5 Flexões 30 segundos na Prancha 15 Agachamentos 5 Avanços 3 Avanços Laterais Direita 3 Avanços Laterais Esquerda 30 segundos Bear Crawl Hold	RECUPERAÇÃO Comece a registrar sua evolução em um diário. Tome notas de como se sentia antes, durante e depois dos seus exercícios. Quals foram as barreiras que você encontrou? O que você fará da próxima vez que encontrar estas barreiras?
SEMANA 3	Aquecimento Dinâmico 4X 10 min Caminhada Forte 3 min Corrida Leve 2 min Caminhada	Aquecimento Dinâmico 4X 7 Flexões 40 segundos na Prancha 20 Agachamentos 7 Avanços 5 Avanços Laterais Direita 5 Avanços Laterais Esquerda 10 metros de Bear Crawl 10 metros de Crab Crawl	10 min Caminhada Forte 2 min Corrida Leve 1 min Caminhada Use um objeto de 10 kg - (pedra, madeira, etc) 50 metros - ande com o peso nos ombros 10 Agachamentos 10 Deadlifts - Use as pernas 1 min Descanso 3X	RECUPERAÇÃO Pesquise sobre os benefícios da meditação na sua saúde e desempenho.	4X 10 min Caminhada Forte 3 min Corrida Leve 2 min Caminhada	Aquecimento Dinâmico 3X 7 Flexões 40 segundos na Prancha 20 Agachamentos 7 Avanços 5 Avanços Laterais Direita 5 Avanços Laterais Esquerda 30 segundos Bear Crawl Hold	RECUPERAÇÃO Escreva a sua própria visão pessoal de saúde. Por que a sua saúde e o seu condicionamento são importantes para você? O que você fará da próxima vez quando encontrar estas barreiras?
SEMANA 4	Aquecimento Dinâmico 5X 10 min Caminhada Forte 4 min Corrida Leve 2 min Caminhada	Aquecimento Dinâmico 4X 7 Flexões 40 segundos na Prancha 20 Agachamentos 7 Avanços 5 Avanços Laterais Direita 5 Avanços Laterais Esquerda 10 metros de Bear Crawl 10 metros de Crab Crawl	10 min Caminhada Forte 2 min Corrida Leve 1 min Caminhada Use um objeto de 10 kg - (pedra, madeira, etc) 50 metros - ande com o peso nos ombros 10 Agachamentos 10 Deadlifts - Use as pernas 1 min Descanso 3X	RECUPERAÇÃO Baixe e leia um dos nossos outros E-books.	4X 10 min Caminhada Forte 4 min Corrida Leve 2 min Caminhada	Aquecimento Dinâmico 3X 7 Flexões 40 segundos na Prancha 20 Agachamentos 7 Avanços 3 Avanços Laterais Direita 3 Avanços Laterais Esquerda 30 segundos Bear Crawl Hold	RECUPERAÇÃO Pesquise sobre os benefícios dos Treinamentos Intervalados de Alta Intensidade para a sua saúde.

COMO POSSO ENCONTRAR O NOME DE EXERCÍCIOS QUE NÃO CONHEÇO?

Criamos esse Ebook e o Plano de Treinamento contido nele como um guia eficaz para você se preparar física e mentalmente para corridas de obstáculos, no entanto a dedicação e o trabalho de pesquisa bem como o esforço e disciplina para executá-lo dependerá apenas de você, espartano! Então para encontrar o nome e execução correta dos exercícios que você não está familiarizado é muito simples, basta entrar no *Youtube* e digitar na barra de pesquisas o nome do exercício seguido de “execução” para os exercícios com o nome em português e/ou “execution” para os exercícios com o nome em inglês.

COMO FAZER SACOS DE AREIA DE 10 Kg

Estes sacos de areia serão o único “equipamento” que você precisará para adicionar mais intensidade, força e sobrecarga em seus treinos.

Itens Necessários:

20 Kg de Areia, 4 Sacos Plásticos de Lixo de 20 Litros, 2 Sacos de Pano ou 2 Fronhas de Travesseiro de Algodão, Silver Tape.

Instruções:

Coloque os 10 Kg de Areia dentro dos 2 Sacos Plásticos um por dentro do outro. Deixe a areia se assentar em um dos cantos. Dobre o saco plástico ao meio para tirar o ar, e então enrole o saco de cima para baixo removendo o ar restante. Sele o topo da bolsa enrolada com bastante fita (Silver Tape de Preferência) e enrole toda o saco plástico com 4 a 5 fitas. Quanto mais apertado e embalado estiver o saco mais estável e fácil de manusear ele será. Se você quiser um peso um pouco mais dinâmico e

instável, enrole o saco um pouco mais frouxo. Adicione se quiser uma terceira bolsa plástica para maior durabilidade. Finalmente pegue o saco plástico selado e cheio de areia e coloque-o dentro de uma fronha ou saco de pano e amarre a parte superior. É recomendado a confecção de dois Sacos de Areia de 10 Kg, assim conforme você for evoluindo na progressão dos exercícios, poderá adicionar um outro saco para aumentar a carga e tornar o treinamento ainda mais intenso e próximo da realidade das Corridas de Obstáculos.

AQUECIMENTOS DINÂMICOS

Os aquecimentos não se tratam de uma corrida ou uma competição. Eles devem focar no movimento controlado através de toda a execução do exercício. Tire intervalos bem curtos de descanso entre os movimentos. No fim do aquecimento você deve se sentir ligeiramente fadigado e deve ter derrubado pelo menos uma gota de suor.

5 Minutos:

- Corrida ou Caminhada Leve
- 10 Repetições de Cada um dos Exercícios:
- Rosto Virando para Esquerda e Direita
- Cabeça Inclinando em Direção do Ombro Direito e Esquerdo
- Girando Somente o Ombro para Frente e para Trás
- Braços Girando Alternado para Frente e para Trás
- Braços Girando Juntos para Frente e para Trás
- High Knees
- Girando o Quadril para Esquerda e Direita
- Inclinando o Corpo sobre o Quadril para Esquerda e Direita
- Apoiando em um Dos Pés, Girar o Pé Direito em seguida o Esquerdo no Ar.
- Squat Parcial
- Lunge Parcial

EXERCÍCIO DE MOBILIDADE Nº1

Alongamento Completo de Pernas

Fique de pé com os seus pés afastados alinhando-os na distância dos ombros mais ou menos. Abaixe em uma posição de Squat (Agachamento) até alcançar e pegar os dedões dos pés com cada uma das mãos. Gentilmente estique as pernas até você sentir a tensão na parte de trás das pernas. Segure por 10 segundos. Deixe cair o seu quadril voltando para a posição de agachamento ainda segurando os dedões até sentir a virilha alongar, segure nesta posição por 10 segundos, e em seguida fique de pé novamente. Repita este movimento 10 vezes.

Alongamento de Glúteos e Quadril

Deite de costas no chão com as pernas dobradas e os pés com a sola em contato total com o chão. Traga um dos joelhos em direção ao seu peito apoiando o pé sobre a parte de fora da perna que ainda está no chão. Gire a perna levantada ligeiramente para fora, alcance o joelho ou o tornozelo da perna que ainda está no chão com ambas as mãos e traga-a em direção ao seu peito até você sentir o

alongamento no quadril oposto, segure por 10 segundos. Repita este movimento 3 vezes em cada perna.

Alongamento do Homem Aranha

Fique em uma posição de Lunge, mas mantenha a perna de trás esticada e a da frente dobrada em um ângulo de 90 graus de maneira que o joelho fique mais ou menos na direção do meio do pé da mesma perna. Abaixe os quadris até sentir o alongamento e em seguida coloque ambas as mãos no chão na altura do pé da frente. Conforme o seu alongamento e mobilidade melhoram, tente trazer os mesmos cotovelos em direção ao chão para aumentar até onde for possível o alongamento. Segure por 30 segundos e então troque o lado.

Alongamento de Tornozelos

Ajoelhe no chão, com os seus joelhos e pés juntos. O topo dos pés deve estar o mais reto e em contato com o chão possível. Incline todo o seu corpo leve e gentilmente para trás, abaixe os seus glúteos em direção aos pés e coloque suas mãos para trás, no chão. Use os seus braços para controlar o peso assim você evita colocar muito peso ou estresse

sobre os seus joelhos. Segure por 30 Segundos.

Alongamento Escapular na Parede

Fique de pé com as suas costas em direção a parede, a alguns centímetros de distância da mesma. Eleve suas mãos na sua frente até a altura dos ombros, mantenha os braços erguidos na altura dos ombros enquanto eleva suas mãos dobrando os seus cotovelos em um ângulo de 90 graus. Agora eleve os cotovelos para cima em direção a cabeça até a palma das suas mãos alcançarem a parede atrás de você. “Esprema” as escapulas (asas) dos seus ombros juntas e deslize suas mãos contra a parede para fora até esticá-las ao máximo em seguida. Tente manter os cotovelos em contato com a parede. Repita este movimento por 3 vezes.

The Frog Stretch

Comece ajoelhando em um colchonete ou superfície macia. Afaste os seus joelhos ao máximo para fora alongando as virilhas, e mantenha os seus joelhos para fora, tornozelos atrás dos seus joelhos e laterais dos pés em contato com o chão. Vagarosamente e simultaneamente comece a abaixar a parte de cima do seu corpo em direção

ao solo apoie seus braços no chão na frente do seu corpo e relaxe brevemente nesta posição. Segure nesta posição e gentilmente traga os seus quadris para trás. Mantenha a coluna neutra e o abdômen comprimido. Inale profundamente através do nariz e exale todo o ar dos pulmões pela boca. Segure nesta posição por 30 segundos enquanto respira conforme instruído.

EXERCÍCIO DE MOBILIDADE N°2

Pose do Guerreiro

Fique na posição de Lunge com pé de trás virado ligeiramente para fora. Abaixe os quadris até que a coxa da perna da frente fique paralela ao chão e estenda os braços para cima paralelamente a cabeça. Mantenha o peito e a cabeça voltada para frente. Segure por 30 segundos e então troque os lados. Repita por 3 vezes.

Pose do Triângulo

Na Posição do Guerreiro, estique ambas as pernas com o pé da frente apontando para frente e o pé de trás

apontando para fora. Alcance a perna da frente o mais longe possível com o braço do mesmo lado da perna (ex.: perna direita na frente, braço direito), o ideal é tentar alcançar o tornozelo com esta mão. Estique o outro braço para o alto de maneira que ambos os braços formem uma linha reta e vertical (um braço em direção ao solo e outro em direção ao céu). Segure nesta posição por 15 segundos e então mude de lado. Repita isto por 3 vezes.

Alongamento Unilateral de Quadril

Fique de pé com os braços esticados acima da cabeça ou para os lados. Estique uma perna para trás e sobre a parte superior do seu corpo em direção aos seus quadris abaixando o seu torso ao máximo até ele ficar paralelos ao chão na medida do possível. Segure nesta posição e force e relaxe levemente usando os seus braços para esticar ainda mais o seu corpo como se estivesse tentando alcançar algo distante ao seu lado. Respire profundamente para tornar o seu corpo cada vez mais longo e leve. Segure por 15 segundos e então mude de lado. Troque de lado e repita por 3 vezes cada lado.



COMO OS ESPARTANOS COMEM?

“Deixe a Medicina ser a sua Comida, e a Comida ser a sua Medicina.” — Hipócrates

Se você quiser ajudar uma pessoa a ter um corpo e o desempenho de um espartano, você pode ajudá-lo indicando a base de uma alimentação simples e funcional pautada na Máxima Espartana do “Nada em Excesso” onde a traduzimos de maneira prática nos 5 pilares a seguir:

1 Evite comidas processadas, instantâneas ou congeladas

Comidas processadas não são alimentos reais, elas foram processadas de uma maneira que muitas das vezes são usados processos químicos e sintéticos para substituir a comida de verdade simulando o sabor, aroma e aspecto de vegetais e animais. Pense nos refrigerantes, doces, biscoitos, salgados, cachorros quentes, hambúrgueres e cereais adocicados - estes alimentos têm um valor nutricional menor, custam mais e colocam uma série de substâncias químicas indesejáveis no seu corpo.

2 Coma Comida de Verdade

Especialmente vegetais e algumas frutas. Comida de Verdade é o novo nome (na indústria dos alimentos) para as comidas que não passaram por nenhum processo industrial. Pense nos vegetais, legumes, grãos e animais. Estes tipos de alimentos são densos em nutrientes. Mas tome cuidado com frutas ricas em açúcar, existe um monte delas, se as consumir seja moderado e coma a casca e as sementes.

3 De vez em quando, não coma nada

Não é o fim do mundo pular uma refeição. Além do fato que uma série de evidências científicas indicam que um jejum de vez em quando - digamos, 16 a 24 horas - é bom para a sua saúde. Provavelmente não é um acidente o fato de que muitas tradições culturais antigas incluíam algum tipo de jejum.

4 Coma quando realmente estiver com fome

Seu corpo sabe quando comer. Apenas ouça o seu corpo e aprenda com ele, na maioria das vezes a vontade de consumir açúcar se disfarça de fome, e outros momentos pode ser só sede mesmo. Se você mantiver uma nutrição saudável e bater aquela fome fora de hora, beba um copo d'água.

5 Seja adaptável

Nenhuma dieta funciona perfeitamente para todos e a menos que você tenha um tipo sério de alergia, nenhuma comida te matará. Os seres humanos são onívoros oportunidastas; eles se adaptam a comer qualquer tipo de comida natural. Seja flexível. Quando disseram que as flechas inimigas escureceriam o sol, um soldado espartano chamado Dienekes disse, “Boas notícias! Lutaremos na sombra.”



PENSE COMO UM ESPARTANO!

Você deve pensar que a mentalidade espartana é rígida, dura e destemida, mas os antigos espartanos não eram assim. Eles de fato fizeram coisas incríveis, mas isto não ocorreu na total ausência do medo, fraqueza ou dúvida. O que fazia com que os espartanos se diferenciassem era a sua coragem, disciplina e senso de humor – mesmo diante da morte.

Pensar como um espartano significa estar pronto para qualquer coisa que possa dar errado – e estar preparado para rir quando isso acontecer. Isso significa ver tudo o que parece difícil como algo que nos fará mais fortes. Isto significa saber o que é verdadeiramente importante para nós, e deixar todo o resto de lado.

Para onde a cabeça vira o corpo vai atrás, e um espartano precisa treinar e cuidar da sua mente tanto quanto do seu corpo, pois é nela que habita a chave para despertar o nosso potencial ilimitado.

No entanto, o maior desafio do Spartancast tem sido o de conscientizar os atletas do Brasil, que nunca tiveram esse tipo de abordagem nem mesmo no mundo dos esportes profissionais, quanto à importância do treinamento integrado do corpo e da mente para atingir o verdadeiro sucesso em seus próprios termos.

E é por isso que as 3 Máximas Espartanas foram evoluindo para um conceito mais prático conhecido como as 6 Virtudes Espartanas que ao serem desenvolvidas, treinadas e colocadas na prática até virarem a nossa segunda natureza podem nos auxiliar a atingir a Alta Performance física e mental em todas as áreas da nossa vida.



TUDO COMEÇA NA ATENÇÃO PLENA

Por mais estranho que isso possa parecer, os espartanos também praticavam uma forma diferente de meditação de atenção plena, eles se sentavam religiosamente na natureza para contemplar os mistérios e os fenômenos da natureza buscando uma conexão com Gaia.

No Spartancast também valorizamos muito o treinamento integrado do corpo e da mente, e dentre inúmeras ferramentas que já testamos e utilizamos com os nossos atletas, logo baseado em nossa experiência própria a mais eficiente, pura, honesta e principal ferramenta de treinamento mental que utilizamos hoje é a Atenção Plena (também conhecida como meditação).

Você pode aprender mais sobre os benefícios da meditação aplicada ao esporte neste e-book aqui:



[BAIXE O E-BOOK AGORA!](#)

Caso se interesse e queira se permitir a esta prática temos um bônus de uma excelente áudio aula com meditação guiada que lançamos há mais de um ano em nosso canal de podcast atingindo hoje mais de 60.000 downloads.



[BAIXE O BÔNUS AGORA!](#)

O QUE VEM DEPOIS?

Blog e Podcast

O fundador e CEO do Spartancast queria saber o que fazia os atletas terem sucesso, serem felizes e produtivos, então ele começou a perguntá-los. O resultado: dezenas de podcasts com psicólogos, atletas, educadores físicos, médicos, nutricionistas, fisiologistas, terapeutas holísticos, etc - e você pode ter acesso a todos totalmente de graça!



OCR300 & SpartanMind

Uma maneira de mergulhar um pouco mais a fundo na mentalidade do estilo de vida espartano é completando um de nossos treinamentos online: OCR300 (Treinamento Físico e Mental para Corridas de Obstáculos) ou o SpartanMind (Aprendendo a Meditação Esportiva na Prática) eles foram fundamentados nos princípios espartanos e desenhados para te ensinar mais sobre você mesmo, clique nos ícones.



Corridas de Obstáculos

Quer se forçar a sair do sofá? Então dê uma de louco e estabeleça uma meta ousada inscrevendo-se em uma corrida de obstáculos com uns 3 meses de antecedência mesmo sem ainda estar preparado para isso. Existem inúmeras corridas de obstáculos todos os anos. Podemos te garantir sem medo de errar que o maravilhoso poder do “dead line” vai ser a motivação que você precisa para treinar e mudar sua alimentação bruscamente.

E fique sabendo desde já, que baseado na experiência que obtivemos com diversos dos nossos atletas, 3 meses é mais do que suficiente para você se preparar desde que tenha a devida estratégia, planejamento e acompanhamento. Em se tratando de estratégia, planejamento e acompanhamento, nós já fizemos todo esse trabalho sujo para você no nosso OCR 300!





Junte-se à nossa tropa!

**Você não está mais sozinho,
nós somos o Spartancast.**



www.spartancast.com.br