

eBook



1ª EDIÇÃO PROJETO

# SEM FALHA

com Landerson Martins



1ª EDIÇÃO PROJETO  
**SEM FALHA**  
com Landerson Martins

---

**Site:** [landersonmartins.online](http://landersonmartins.online)  
**Instagram:** [@rota55.ct](https://www.instagram.com/rota55.ct)

**01**

Introdução

**02**

O projeto

**03**

Orientação alimentar

**04**

Diário de Progresso

**05**

Rotina de Treino

**ÍNDICE**

01

# INTRODUÇÃO

---

Bem-vindo ao emocionante desafio de 30 dias para perder peso e medida, onde você terá a oportunidade de alcançar resultados incríveis e dar um salto significativo em sua jornada de bem-estar e qualidade de vida. Estou aqui para apoiar você em cada etapa e lhe capacitar a adotar hábitos saudáveis que promovem uma mudança significativa e duradoura.

Neste desafio, não se trata apenas de perder peso, mas de abraçar um estilo de vida equilibrado que irá impactar positivamente sua mente, corpo e alma. Acredito que cada pessoa é única, e, portanto, encorajo você a se concentrar em suas próprias metas e objetivos pessoais. Este é o momento de descobrir a melhor versão de si mesmo!

Ao longo dos próximos 30 dias, vamos mergulhar em um plano abrangente que envolve nutrição, atividade física, cuidados com a mente e o fortalecimento de sua experiência. Juntos, vamos superar obstáculos e celebrar as vitórias, criando um ambiente de apoio e motivação.

Lembre-se: pequenas mudanças consistentes podem levar a grandes resultados. Não é uma jornada fácil, mas garanto que valerá a pena. Estou aqui para inspirar você a cada passo, lembrando que você é capaz de alcançar tudo o que se propõe.

Com acompanhamento diário durante esse desafio receba dicas práticas, planos de exercícios, receitas saudáveis e uma dose diária de encorajamento. E não esqueça de compartilhar suas experiências e progresso com o grupo que participará junto com você!

Prepare-se para abraçar o seu poder de transformação. O desafio começa agora! Vamos juntos nessa jornada para conquistar uma vida mais saudável, feliz e vibrante!



02

0 PROJETO

---

## Qual o nosso objetivo?

O projeto "Sem Falha" tem como objetivo promover uma mudança positiva e significativa na vida dos participantes, combinando exercícios diários com uma alimentação equilibrada. Durante esses 30 dias, os participantes se comprometerão a se dedicar ao cuidado do corpo e da mente, incorporando hábitos saudáveis que irão garantir sua saúde, forma física e bem-estar geral.



# Como funciona?

## Exercícios Funcionais Diários

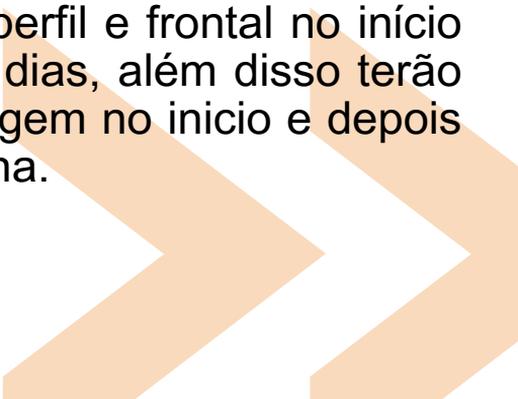
Neste ebook você terá acesso a um programa de exercícios físicos diários. Esses exercícios utilizam o peso corporal e os movimentos naturais para melhorar a força, resistência, flexibilidade e equilíbrio.

## Orientação Alimentar

Junto com o programa de exercícios, os participantes seguiram dicas de alimentação, que atenderão suas necessidades nutricionais. O foco será em substituições de alguns alimentos que fazem parte da sua rotina.

## Diário de Progresso

Os participantes são incentivados a manter um diário de progresso, onde deverão registrar uma foto de perfil e frontal no início e outra no fim dos 30 dias, além disso terão que realizar uma pesagem no início e depois ao final de cada semana.



03

# ORIENTAÇÃO ALIMENTAR

---

# Orientação Alimentar

## RESTRIÇÕES

(não consumir durante o projeto)

- Bebidas Alcoólicas;
- Refrigerante;
- Refrescos industrializados;
- Sucos Naturais **com** açúcar;
- Lanches (podrão, fastfood, congelados e etc.);
- Doces;
- Açúcar em excesso (refinado e suas variações);
- Processados/Embutidos/Enlatados (linguiça, salsicha, patê, mortadela e etc.).



# SUBSTITUIÇÕES

(consumir durante o projeto)

Pão Francês



Tapioca  
Crepioca  
Cuscuz  
Pão Integral  
Pão de Aveia

Arroz



Milho  
Batata Doce  
Mandioquinha  
Batata Inglesa

Leite  
Integral



Desnatado

# SUBSTITUIÇÕES

(consumir durante o projeto)

Feijão



Soja  
Couve  
Grão-de-Bico  
Espinafre

Proteínas



Ovo  
Frango  
Peixe

(não consumir peixe em excesso)



04

# DIÁRIO DE PROGRESSO

---

## Diário de Progresso

Para melhor análise do seu avanço dentro do período do projeto, eu recomendo utilizar algum lugar no seu celular como: word, bloco de anotação, algum aplicativo semelhante ou até mesmo aquele grupo no whatsapp que você tem só com você, para salvar as seguintes informações:

-  Pesagem inicial (antes do projeto, de preferência pela manhã);
-  Foto antes do projeto iniciar ( frontal e de perfil, de preferência pela manhã);
-  Pesagem ao final de cada semana (de preferência pela manhã);
-  Pesagem no último dia de projeto (após realizar o exercício do 30º dia, de preferência pela manhã);
-  Foto (frontal e de perfil, no último dia de projeto, de preferência pela manhã).

**05**

# **ROTINA DE TREINO**

---

# ROTINA DE TREINO

Observações antes de começar a rotina de treino:

- Não pular nenhum dia de treino;
- Ir no ícone do YouTube, caso tenha dúvida em algum movimento da rotina de treino, lá você vai encontrar vídeos explicativos de cada movimento;
- Nos treinos de corrida é aconselhável baixar um aplicativo para marcar a metragem;
- É muito importante ser honesto com você mesmo e seguir a rotina de treino e a orientação alimentar para que consiga um bom resultado;
- É importante lembrar que o nome do projeto "SEM FALHA" não é atoa. Os exercícios de cada dia devem ser respeitados e a rotina deve ser seguida a risca, sem pular dias de treino ou juntar séries porque não conseguiu treinar (até porque na primeira observação já foi salientado "*não pular nenhum dia de treino*").

# ROTINA DE TREINO

## Plano de Treino: Fase 01

### 1º dia:

50 – POLICHINELO  
50 – AGA. C/ SALTO  
50 – ABD. REMADOR

### 2º dia:

50 – POLICHINELO  
50 – AGA. C/ SALTO  
50 – ABD. REMADOR

### 3º dia:

50 – POLICHINELO  
50 – AGA. C/ SALTO  
50 – ABD. REMADOR

### 4º dia:

50 – AVANÇO ALT.  
50 – DROP.  
50 – ABD. CURTO



## 5º dia:

50 – AVANÇO ALT.

50 – DROP.

50 – ABD. CURTO

## 6º dia:

50 – AVANÇO ALT.

50 – DROP.

50 – ABD. CURTO

50 – POLICHINELO

50 – AGA. C/ SALTO

50 – ABD. REMADOR

## 7º dia: **DAY OFF** (DESCANSO)

## 8º dia:

100 – MONTAIN CLIMB

100 – AGA. C/ ELEV. JOELHO ALT

100 – ABD. INFRA



## **9º dia:**

100 – MOUNTAIN CLIMB

100 – AGA. C/ ELEV. JOELHO ALT

100 – ABD. INFRA

## **10º dia:**

100 – MOUNTAIN CLIMB

100 – AGA. C/ ELEV. JOELHO ALT

100 – ABD. INFRA

## **11º dia:**

100 – METROS DE CORRIDA

100 – AGA. 4 T

100 – METROS DE CORRIDA

## **12º dia:**

100 – METROS DE CORRIDA

100 – AGA. 4 T

100 – METROS DE CORRIDA



## **13° dia:**

- 100 – MONTAIN CLIMB
- 100 – AGA. C/ ELEV. JOELHO ALT
- 100 – ABD. INFRA
- 100 – METROS DE CORRIDA
- 100 – AGA. 4 T
- 100 – METROS DE CORRIDA

## **14° dia: DAY OFF (DESCANSO)**

## **Plano de Treino: Fase 02**

## **15° dia:**

- 150 – POLICHINELO
- 150 – AGACHAMENTO C/ SALTO
- 150 – AVANÇO ALT.
- 300 – METROS DE CORRIDA

## **16° dia:**

- 150 – POLICHINELO
  - 150 – AGACHAMENTO C/ SALTO
  - 150 – AVANÇO ALT.
  - 300 – METROS DE CORRIDA
- 

## **17° dia:**

150 – POLICHINELO

150 – AGACHAMENTO C/ SALTO

150 – AVANÇO ALT.

300 – METROS DE CORRIDA

## **18° dia:**

150 – DROP

150 – MONTAIN CLIMB

150 – AGA. C/ ELEV. DE JOELHO ALT.

150 – ABD. CURTO

150 – METROS DE CORRIDA

## **19° dia:**

150 – DROP

150 – MONTAIN CLIMB

150 – AGA. C/ ELEV. DE JOELHO ALT.

150 – ABD. CURTO

150 – METROS DE CORRIDA



## **20° dia:**

150 – DROP

150 – MOUNTAIN CLIMB

150 – AGA. C/ ELEV. DE JOELHO ALT.

150 – ABD. CURTO

150 – METROS DE CORRIDA

## **21° dia:**

30 MIN - CORRIDA

## **22° dia:**

1 HORA - CAMINHADA

## **23° dia:**

200 M – CORRIDA

## **24° dia:**

400 M – CORRIDA



**25° dia:**

600 M – CORRIDA

**26° dia:**

800 M – CORRIDA

**27° dia:**

1000 M – CORRIDA

**28° dia:**

1200 M – CORRIDA

**29° dia:**

1400 M – CORRIDA

**30° dia:**

2000 M - CORRIDA



**Em dias chuvosos ou quando a corrida não é uma opção, você pode substituir pela sequência abaixo:**

**HIIT DE 30/10 - 55 RD**

(30 segundos de execução, 10 segundos de descanso e 55 rounds)

- POLICHINELO**
- AGACHAMENTO**
- CORRIDA ESTÁTICA**
- MONTAIN CLIMB**





## **Agradecimento**

Ao chegar ao final deste ebook, gostaria de expressar meus mais sinceros agradecimentos por ter acompanhado esta jornada em busca de uma vida mais saudável e ativa. Espero que as informações compartilhadas tenham sido valiosas e inspiradoras, auxiliando você a dar os primeiros passos ou a aprimorar seu compromisso com a saúde e o bem-estar.

A importância de cuidar do seu corpo vai além da estética. Trata-se de investir em sua saúde, em sua qualidade de vida e no seu futuro. Ao incorporar esses princípios em sua rotina diária, você estará colhendo os frutos não apenas no presente, mas também ao longo dos anos que virão.

Lembre-se também de manter uma abordagem equilibrada. A saúde não se resume apenas a exercícios físicos, mas também a uma alimentação balanceada, descanso adequado e cuidado com a mente. Respeite seus limites, celebre suas conquistas e aprenda com seus desafios.

Obrigado por confiar neste ebook e nesse projeto pensado com tanto carinho. Desejo a você sucesso contínuo, saúde abundante e uma vida repleta de energia e vitalidade. Vamos em frente, pois cada passo nos aproxima de uma versão mais saudável e feliz de nós mesmos!

