



PLANOS STANDARD 2021/2022

PLANOS STANDARD ONLINE

1 Modalidade	100
2 Modalidades	160
Triathlon	210

PLANOS STANDARD ONLINE + PRESENCIAL

Plano Ouro (3 presenciais/semana + planilha)	660
Plano Prata (2 presenciais/semana + planilha)	520
Plano Bronze (1 presencial / semana + planilha)	320

PLANOS STANDARD ONLINE + PRESENCIAL (TRIATHLON)

Plano Ouro (3 presenciais / semana + planilha)	700
Plano Prata (2 presenciais / semana + planilha)	550
Plano Bronze (1 presencial / semana + planilha)	350

TREINOS AVULSOS, MUSCULAÇÃO OU AVALIAÇÃO (TESTES)

Treino Avulso	60
Musculação	80
Testes(avaliações)	80



PLANOS PREMIUM 2021/2022

PLANOS PREMIUM (TRAINING PEAKS) ONLINE

1 Modalidade	160
2 Modalidades	220
Triathlon	270

PLANOS PREMIUM (TRAINING PEAKS) ONLINE + PRESENCIAL

Plano Ouro (3 presenciais/semana + planilha)	720
Plano Prata (2 presenciais/semana + planilha)	580
Plano Bronze (1 presencial / semana + planilha)	380

PLANOS PREMIUM (TRIATHLON - TRAINING PEAKS) ONLINE + PRESENCIAL

Plano Ouro (3 presenciais / semana + planilha)	750
Plano Prata (2 presenciais / semana + planilha)	610
Plano Bronze (1 presencial / semana + planilha)	410

**TRAINING
PEAKS™**

PLANOS STANDARD 2021/2022



****Planos Standard Online e Presencial
Ouro (3x presencial/semana), Prata(2x
presencial/semana) e Bronze (1x presencial/ semana)**

Através da plataforma de treinamento TREINUS com acesso exclusivo através de login e senha , o atleta recebe suas planilhas semanalmente de acordo com seus objetivos, disponibilidade e peculiaridades em geral de vida pessoal-profissional. Toda semana o atleta recebe uma nova planilha e através da plataforma também vai deixando os feedbacks dos treinamentos para os devidos ajustes e acompanhamento por parte do treinador. Para facilitar este processo , a plataforma possui integração com as principais ferramentas de monitorização de treinamento tais como : Garmin , Polar, Strava, entre outros. Além da prescrição das planilhas, o atleta opcionalmente conta ainda com a opção de treinamentos presenciais, onde o treinador se desloca até a residência ou local previamente combinado e seguro no qual o atleta passa a ter um contato constante com o treinador "1-1 coaching", elevando assim ainda mais a qualidade do treinamento.

PLANOS PREMIUM 2021/2022



****Planos Premium Online e Presencial
Ouro (3x presencial/semana), Prata(2x presencial/semana)
e Bronze (1x presencial/ semana)**

Os planos PREMIUM são os planos certos para os atletas que gostam de acompanhar mais dados ,métricas e gráficos de forma mais detalhada através da plataforma mundial de treinamento TRAINING PEAKS com acesso exclusivo através de login e senha , o atleta recebe suas planilhas semanalmente de acordo com seus objetivos, disponibilidade e peculiaridades em geral de vida pessoal-profissional. Toda semana o atleta recebe uma nova planilha e através da plataforma também vai deixando os feedbacks dos treinamentos para os devidos ajustes e acompanhamento por parte do treinador. Para facilitar este processo , a plataforma possui integração com as principais ferramentas de monitorização de treinamento tais como : Garmin , Polar, Strava,entre outros. Quanto mais recursos materiais (cinta FC , medidor de potência,entre outros) o atleta tiver , masi dados sobre os treinamentos são cruzados e gerados. Além da prescrição das planilhas, o atleta opcionalmente conta ainda com a opção de treinamentos presenciais semanais, onde o treinador se desloca até a residência ou local previamente combinado e seguro no qual o atleta passa a ter um contato constante com o treinador "1-1 coaching", elevando assim ainda mais a qualidade do treinamento.