



# PLANOS STANDARD(ONLINE) 2026/2027

## PLANOS STANDARD ONLINE

|               |     |
|---------------|-----|
| 1 Modalidade  | 170 |
| 2 Modalidades | 220 |
| Triathlon     | 270 |





# PLANOS PREMIUM (HÍBRIDO) 2026/2027

## ONLINE + PRESENCIAL

|                                                                         |      |
|-------------------------------------------------------------------------|------|
| Plano Ouro (3<br>presenciais/semana +<br>planilha até 2<br>modalidades) | 1000 |
|-------------------------------------------------------------------------|------|

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| Plano Prata ( 2<br>presenciais/semana +<br>planilha até 2<br>modalidades) | 730 |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Plano Bronze ( 1<br>presencial / semana +<br>planilha até 2<br>modalidades ) | 490 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|



# PLANOS PREMIUM (HÍBRIDO) **TRIATHLON 2026/2027**

## PLANOS PREMIUM TRIATHLON ONLINE + PRESENCIAL

|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| Plano Ouro (3<br>presenciais/semana +<br>planilha) | 1200 |
|----------------------------------------------------|------|

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Plano Prata ( 2<br>presenciais/semana +<br>planilha) | 810 |
|------------------------------------------------------|-----|

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Plano Bronze ( 1<br>presencial / semana +<br>planilha ) | 570 |
|---------------------------------------------------------|-----|



## DIVERSOS

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Testes/avaliações                        | 100 |
| Treino Avulso                            | 85  |
| Prescrição Musculação(<br>ciclo/período) | 120 |

# PLANOS STANDARD 2026/2027



## \*\*Planos Standard - Online

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.

# PLANOS PREMIUM (HÍBRIDO) 2026/2027



**\*\*Planos Premium (Online + Presencial )**  
Ouro (3x presencial/semana + planilha)  
Prata( 2x presencial/semana + planilha)  
Bronze ( 1x presencial/ semana + planilha)

Os planos PREMIUM são os planos certos para os atletas que desejam um acompanhamento mais exclusivo através de encontros semanais(1,2 ou 3x semana) com o treinador onde este 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. além do acesso exclusivo através de login e senha na plataforma TREINUS .Através dela 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,