



# PLANOS STANDARD(ONLINE) 2026

## PLANOS STANDARD ONLINE

1 Modalidade	160
2 Modalidades	210
Triathlon	250





# PLANOS PREMIUM (HÍBRIDO) 2026

**ONLINE +  
PRESENCIAL**

Plano Ouro (3 presenciais/semana + planilha até 2 modalidades)	880
Plano Prata ( 2 presenciais/semana + planilha até 2 modalidades)	640
Plano Bronze ( 1 presencial / semana + planilha até 2 modalidades )	400



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

## PLANOS PREMIUM TRIATHLON ONLINE + PRESENCIAL

Plano Ouro (3 presenciais/semana + planilha)	970
Plano Prata ( 2 presenciais/semana + planilha)	720
Plano Bronze ( 1 presencial / semana + planilha )	500



## DIVERSOS

Testes/avaliações	90
Treino Avulso	70
Prescrição Musculação( ciclo/período)	100

# PLANOS STANDARD 2026



## \*\*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



**\*\*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,