



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 , mas 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,