



# PLANOS STANDARD 2024

## PLANOS STANDARD ONLINE

1 Modalidade	130
2 Modalidades	180
Triathlon	220

## PLANOS STANDARD ONLINE + PRESENCIAL

Plano Ouro (3 presenciais/semana + planilha)	820
Plano Prata ( 2 presenciais/semana + planilha)	580
Plano Bronze ( 1 presencial / semana + planilha )	360

## PLANOS STANDARD ONLINE + PRESENCIAL (TRIATHLON)

Plano Ouro ( 3 presenciais / semana + planilha)	870
Plano Prata ( 2 presenciais / semana + planilha)	630
Plano Bronze ( 1 presencial / semana + planilha)	450

## TREINOS AVULSOS, MUSCULAÇÃO OU AVALIAÇÃO (TESTES)

Treino Avulso	65
Musculação	80
Testes( avaliações)	80



# PLANOS PREMIUM 2024

## PLANOS PREMIUM ( TRAINING PEAKS) ONLINE

1 Modalidade	150
2 Modalidades	220
Triathlon	280

## PLANOS PREMIUM ( TRAINING PEAKS) ONLINE + PRESENCIAL

Plano Ouro (3 presenciais/semana + planilha)	900
Plano Prata ( 2 presenciais/semana + planilha)	660
Plano Bronze ( 1 presencial / semana + planilha )	440

## PLANOS PREMIUM (TRIATHLON - TRAINING PEAKS) ONLINE + PRESENCIAL

Plano Ouro ( 3 presenciais / semana + planilha)	980
Plano Prata ( 2 presenciais / semana + planilha)	840
Plano Bronze ( 1 presencial / semana + planilha)	500

**TRAINING  
PEAKS™**

# PLANOS STANDARD 2024



**\*\*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 2024



**\*\*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.