

# PLANOS DE TREINO

## **LITTLE MOUNTAIN GOAT** (ATÉ 18 ANOS OU ESTUDANTE SUB-23)

- PRESCRIÇÃO TREINO DE CORRIDA (ILIMITADO)
- PLANEAMENTO DE TREINO ELABORADO CONSOANTE AS NECESSIDADES, CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS DE CADA ATLETA;
- PRESCRIÇÃO E MONITORIZAÇÃO DO TREINO ATRAVÉS DA APLICAÇÃO TRAININGPEAKS
- TREINO DE REFORÇO MUSCULAR, MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE (2X/SEMANA)
- ZONAS DE TREINO BASEADAS NA FREQUÊNCIA CARDÍACA (OBTENÇÃO INDIRETA)
- PLANEAMENTO DE ÉPOCA
- ESTRATÉGIA DE PROVA (PROVAS OBJETIVO DE ÉPOCA)
- ACOMPANHAMENTO E TROCA DE FEEDBACKS ATRAVÉS DO WHATSAPP/EMAIL (SEMANAL)
- CONSELHOS NUTRICIONAIS GERAIS (INTRA-COMPETIÇÃO)
- ACESSO A PREÇOS ESPECIAIS PARA ATLETAS: AVALIAÇÕES FÍSICAS E CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

## **PLANO BASE**

- PRESCRIÇÃO TREINO CORRIDA (4X/SEMANA)
- PLANEAMENTO DE TREINO ELABORADO CONSOANTE AS NECESSIDADES, CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS DE CADA ATLETA;
- PRESCRIÇÃO E MONITORIZAÇÃO DO TREINO ATRAVÉS DA APLICAÇÃO TRAININGPEAKS
- TREINO FUNCIONAL, DE MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE\* (2X/SEMANA)
- ZONAS DE TREINO BASEADAS NA FREQUÊNCIA CARDÍACA (OBTENÇÃO INDIRETA)
- ESTRATÉGIA DE PROVA (PROVAS OBJETIVOS DE ÉPOCA)
- ACOMPANHAMENTO E TROCA DE FEEDBACKS ATRAVÉS DO WHATSAPP/EMAIL (1X/SEMANA)
- ACESSO A PREÇOS ESPECIAIS PARA ATLETAS: AVALIAÇÕES FÍSICAS E CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

\*NÃO INCLUI REFORÇO MUSCULAR EM GINÁSIO

## **PLANO THE MOUNTAIN GOAT**

- PRESCRIÇÃO TREINO DE CORRIDA **(ILIMITADO)**
- PRESCRIÇÃO TREINO COMPLEMENTAR (EX: BICICLETA, NATAÇÃO, ETC) **(2X/SEMANA)**
- PLANEAMENTO DE TREINO ELABORADO CONSOANTE AS NECESSIDADES, CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS DE CADA ATLETA;
- PRESCRIÇÃO E MONITORIZAÇÃO DO TREINO ATRAVÉS DA APLICAÇÃO TRAININGPEAKS
- TREINO DE REFORÇO MUSCULAR, MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE **(ILIMITADO)**
- **AVALIAÇÃO INICIAL: ANTROPOMETRIA + LIMIARES DE LACTATO**
- ZONAS DE TREINO BASEADAS NA FREQUÊNCIA CARDÍACA E LIMIARES DE LACTATO (OBTENÇÃO DIRETA)
- CONSELHOS NUTRICIONAIS GERAIS **(INTRA-COMPETIÇÃO)**
- PLANEAMENTO DE ÉPOCA
- ESTRATÉGIA DE PROVA **(TODAS AS PROVAS)**
- ACOMPANHAMENTO E TROCA DE FEEDBACKS ATRAVÉS DO WHATSAPP/EMAIL **(2X/SEMANA)**
- ACESSO A PREÇOS ESPECIAIS PARA ATLETAS: AVALIAÇÕES FÍSICAS E CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

## **PLANO PERFORMANCE**

- PRESCRIÇÃO TREINO DE CORRIDA **(ILIMITADO)**
- PRESCRIÇÃO TREINO COMPLEMENTAR (EX: BICICLETA, NATAÇÃO, ETC) **(ILIMITADO)**
- PLANEAMENTO DE TREINO ELABORADO CONSOANTE AS NECESSIDADES, CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS DE CADA ATLETA;
- PRESCRIÇÃO E MONITORIZAÇÃO DO TREINO ATRAVÉS DA APLICAÇÃO TRAININGPEAKS
- TREINO DE REFORÇO MUSCULAR, MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE **(ILIMITADO)**
- **2 AVALIAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS/ANO**
- **2 TESTES DE LACTATO/ANO**
- ZONAS DE TREINO BASEADAS NA FREQUÊNCIA CARDÍACA E LIMIARES DE LACTATO (OBTENÇÃO DIRETA)
- CONSELHOS NUTRICIONAIS GERAIS **(INTRA-COMPETIÇÃO)**
- PLANEAMENTO DE ÉPOCA
- ESTRATÉGIA DE PROVA **(TODAS AS PROVAS)**
- ACOMPANHAMENTO E TROCA DE FEEDBACKS ATRAVÉS DO WHATSAPP/EMAIL **(ILIMITADO)**
- REUNIÃO ONLINE OU PRESENCIAL **(TRIMESTRAL)**
- ACESSO A PREÇOS ESPECIAIS PARA ATLETAS: AVALIAÇÕES FÍSICAS E CONSULTAS DE NUTRIÇÃO