CONSULTORIA ON-LINE PDF

Chega de adiar seus resultados!

Montei uma estrutura de treino 100% focada para atender o que você deseja:

TRATAMENTO DE LESÕES, EMAGRECIMENTO OU HIPERTROFIA.

NO MEU METODO DE TREINO VOCE VAI ENCONTRAR:

\* Metodoliga exclusiva de treinamento (orientada ao resultado desejado).

• Avaliação postural por fotos e vídeos.

• Avaliação Bioimpedancia.

• Sistema de análise de rendimento.

• Ajustes manuais feitos por mim para otimizar seus resultados.

• Feedback semanal do status de estresse e recuperação.

• Ajustes na periodização do protocolo.

• Reavaliação dentro do período de protocolo para tornar seu acompanhamento ainda mais assistido.

A MINHA METODOLIGIA É DIVIDA EM TRÊS PARTES :

1 - ANÁLISE:

O diagnostico, esse é o primeiro passo. Através desse questionário que vou saber mais sobre você e montar um protocolo personalizado de treinamento. Vou solicitar fotos com o objetivo de avaliar: postura e encurtamento muscular e também acompanhar sua evolução.

2 - CONSTRUÇÃO:

Irei criar um protocolo de treino com base PRINCIPALMENTE no seu OBJETIVO.

Em até 3 dias úteis, após o envio dos dados das etapas anteriores, e montado o seu protocolo de treino. O envio é feito pelo App MFIT e  nele conterá todos os seus treinos e avaliações.

3 - MANUTENÇÃO:

A cada sexta-feira entrarei em contato para saber o feedback da semana. Lembre-se que a consultoria on-line é uma via de mão dupla. Ela não consiste apenas em eu prescrever o seu protocolo, mais sim, baseado nos seus feedbacks, ou seja, com sua participação, irei adequando o protocolo durante o prazo de validade da consultoria.

Por isso é de suma importância a sua participação ativa, me relatando quaisquer problemas em relação aos treinos.

Com base no seu feedback seguimos com sua evolução e ajustes nos próximos protocolos.

VOCÊ TAMBÉM RECEBERÁ:

PROTOCOLO DE TREINO INDIVIDUALIZADO

Através das 3 etapas citadas anteriormente, você ira fornecer o caminho para a melhor prescrição de treino direcionado para o seu caso. No App terá links explicativos dos exercícios desde o alongamento/mobilidade até os exercícios da musculação.

SUPORTE VIA WHATSAPP

Você enviará vídeos da realizacao dos exercícios para que possam ser feitos ajustes na execução do exercício, na intensidade (carga) e poderá tirar dúvidas sobre o treino 24h por dia em 6 dias da semana (segunda a sabado).

AQUI ESTÃO ALGUNS DOS RESULTADOS DOS MEUS ALUNOS!