



DINO

PROTOCOLO DE TREINO

Acompanhamento Oficial Ramon Dino

O COMEÇO DO PROJETO

"Com todo cuidado preparamos esse material para você. Leia com atenção para conseguir tirar o melhor proveito desse investimento, para sua vida e das pessoas que te amam."

Desde o começo sempre foi o intuito do **TIME DINO** ajudar o máximo de pessoas através da atividade física. Ter um estilo de vida mais saudável significa:

- Mais qualidade de vida
- Menos estresse diário
- Mais longevidade

LONGEVIDADE; essa palavra é fundamental para nós. Muitas vezes na correria do dia-a-dia não paramos para pensar que o maior tesouro que nós temos não é o dinheiro ou bens materiais, mas sim nosso **TEMPO**.

Cuidar do seu corpo significa cuidar do seu **TEMPLO** para que aproveite melhor sua vida.

NOSSA INDICAÇÃO DE TREINO PARA VOCÊ

Baseado em suas respostas sobre seus objetivos, dificuldades e disponibilidade de treino esse é o treino que melhor se adapta para você hoje:



Plano Intermediário Feminino
by Treinador

🕒 7 dias | 7 treinos



Duração : 4 semanas.

Após 1 semana de treino, entre em contato com nosso suporte para passar **seu feedback** e ver se precisa ser ajustado.

Nota do Treinador : Não existe treino perfeito, existe a sequência de exercícios ideal para você evoluir por um determinado tempo. Trocar de treino a cada semana é coisa de quem não sabe o que está fazendo.

Arraste para baixo para ver mais sobre
a divisão da semana

DIVISÃO DA SEMANA

Faça Segunda treino de **Quadríceps**, Terça - **Costas**, Quarta treino de **Posterior**, Quinta - **Superiores**, Sexta Treino de **Glúteos**

Sábado e
Domingo
day off



Segunda-feira

Treino A Quadríceps (Interm-Fem)

⌚ 60min | 7 exercícios



Terça-feira

Treino B Costas (Interm-Fem)

⌚ 60min | 8 exercícios



Quarta-feira

Treino C Posterior (Interm-Fem)

⌚ 60min | 7 exercícios



Quinta-feira

Treino D Superiores (Interm-Fem)

⌚ 60min | 9 exercícios



Sexta-feira

Treino E Glúteos (Interm-Fem)

⌚ 60min | 7 exercícios



Sábado

Dia de descanso

⌚ 60min | 0 exercícios

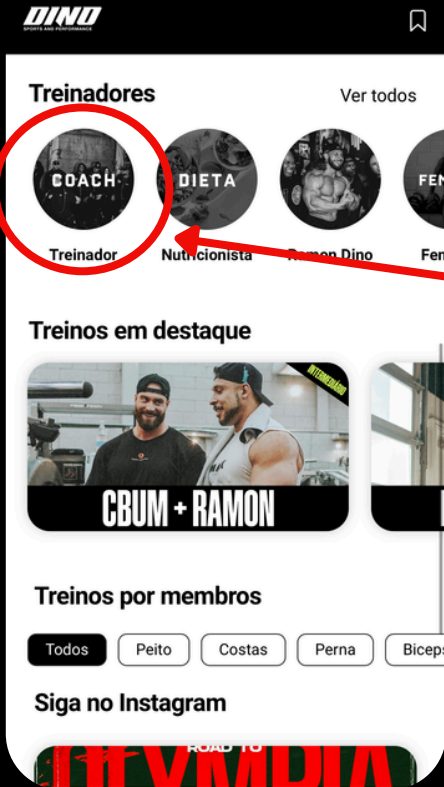


Domingo

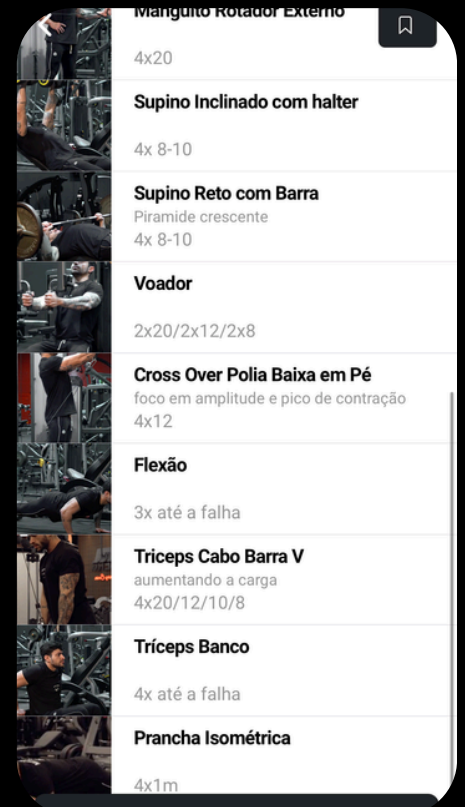
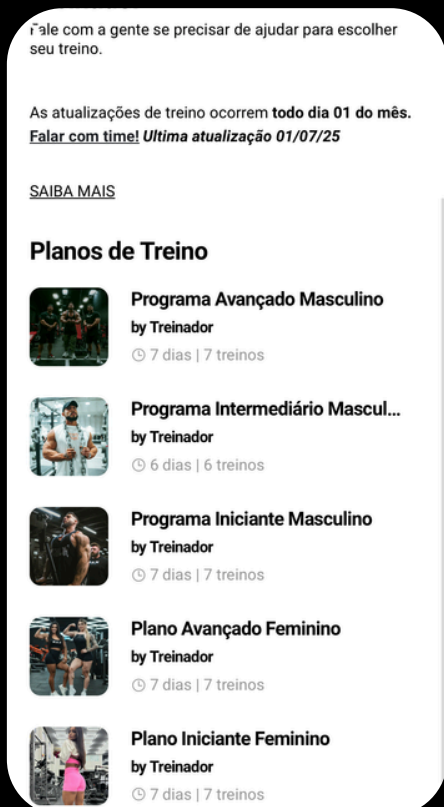
Dia de descanso

Arraste para baixo para saber como
encontrar seu treino

COMO ENCONTRAR?



- Acesse o app
- Na aba Treinadores **CLIQUE** em Treinador
- Selecione Programa indicado
- Por último **SELECIONE** o dia da semana



INSTRUÇÕES IMPORTANTES

TODOS OS TREINOS DA **ABA TREINADOR** serão renovados mensalmente no **primeiro dia do mês!**

Caso possua qualquer dificuldade em executar os movimentos ou sinta **DORES**, por favor não hesite em procurar nosso time de suporte. Vamos te orientar qual será o melhor exercício para você substituir. **SENTIU DOR? PARE.**

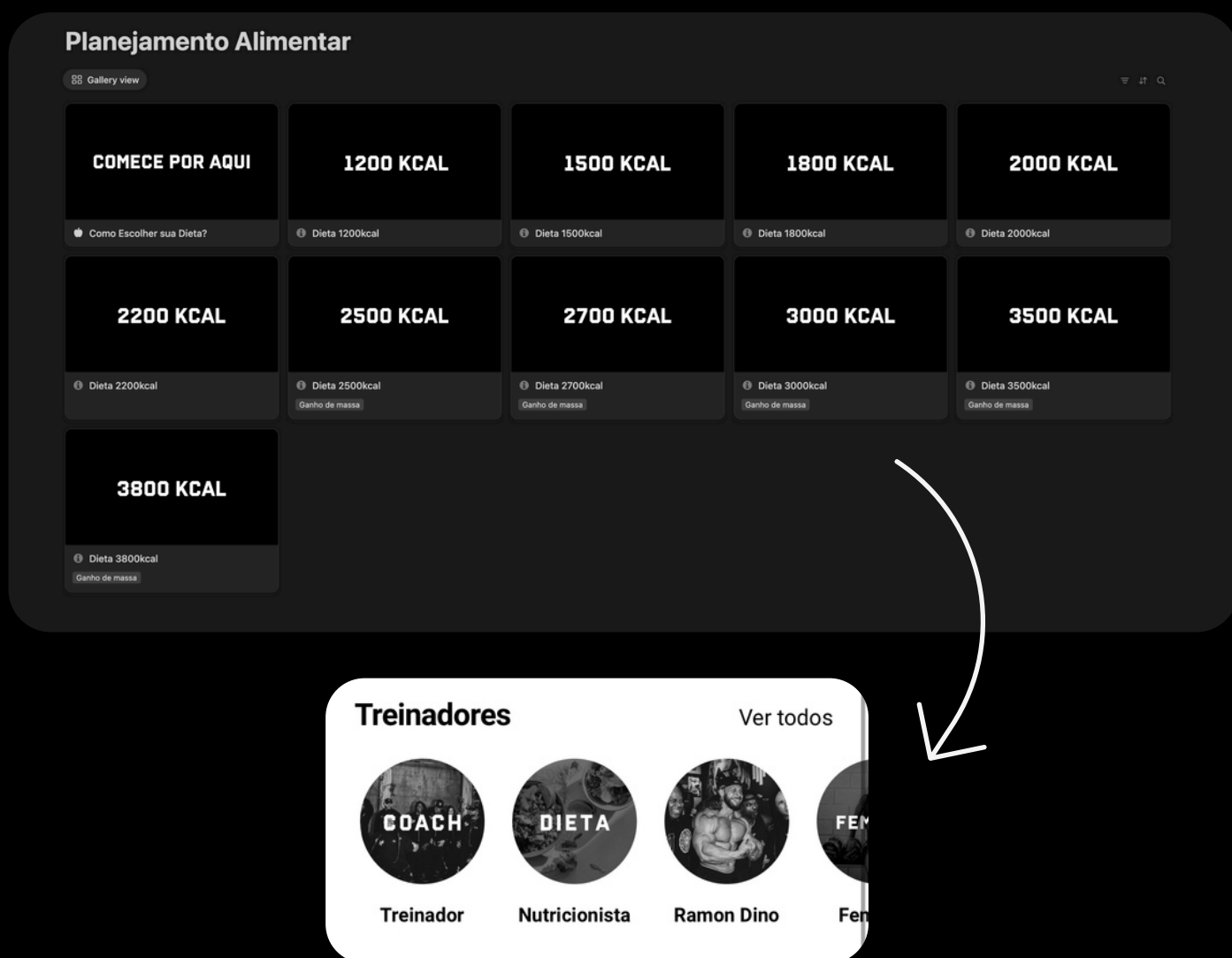
Se você não tem determinado aparelho ou máquina em sua academia, **ENVIE** o nome do exercício para nosso time de suporte te orientar qual a melhor substituição

Para acessar o contato atualizado do nosso time clique dentro do app em perfil > problemas com o app?

Arraste para baixo para saber sobre as dietas

VOCÊ SABE QUE TEMOS DIETA? 🍔

TODOS os alunos do Dino App recebem acesso a dietas contadas de acordo com sua necessidade de consumo calórico diário.



Para acessar suas dietas basta clicar na aba **Nutricionista** e seguir o passo a passo.

RESULTADOS E DEPOIMENTOS

Marque no Instagram **@dinoaplicativo** seus treinos para que nosso time consiga repostar e fazer nossa comunidade crescer cada vez mais!

DINO APP

