



***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:**



**Programa Iniciante Masculino**

**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 e Quinta **UPPER BODY**  
(Superiores)


Na Terça e Sexta faça o treino de **LOWER BODY**  
(inferiores)

Terça, Sábado e  
Domingo day  
off







**Segunda-feira**  
Treino Iniciante Adaptação D1  
⌚ 60min | 8 exercícios




**Terça-feira**  
Treino Iniciante Adaptação D2  
⌚ 60min | 7 exercícios




**Quarta-feira**  
Dia de descanso  
⌚ 60min | 0 exercícios




**Quinta-feira**  
Treino Iniciante Adaptação D1  
⌚ 60min | 8 exercícios



**Sexta-feira**  
Treino Iniciante Adaptação D2  
⌚ 60min | 7 exercícios



**Sábado**  
Dia de descanso  
⌚ 60min | 0 exercícios

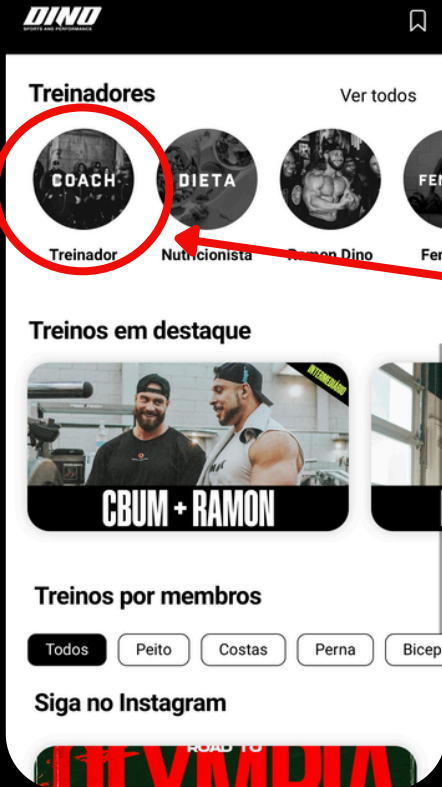


**Domingo**  
Dia de descanso

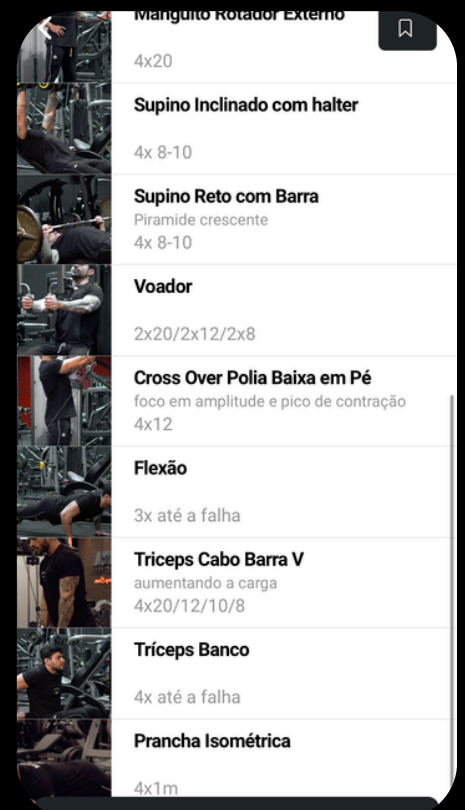
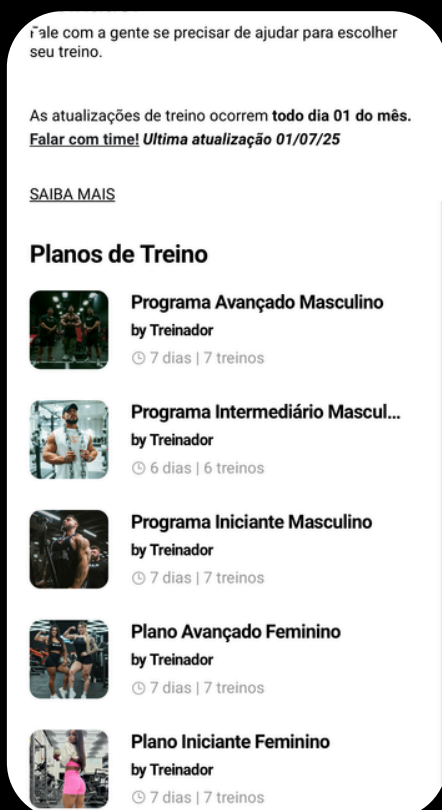
Arraste para baixo para saber como  
encontrar seu treino



# 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.**

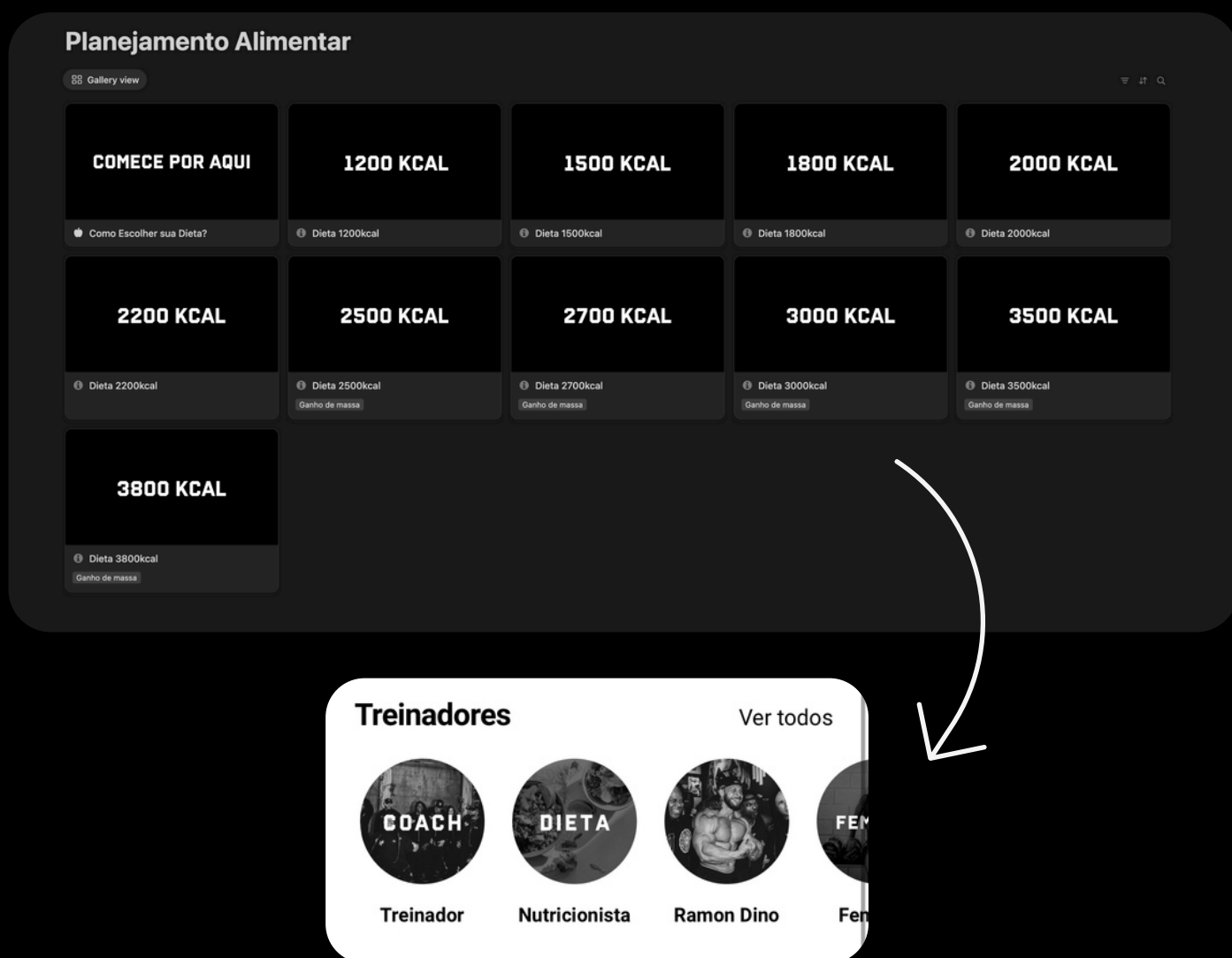
Se você não tem determinado aparelho ou máquina em sua academia, **ENVIE** o nome do exercício para nosso time de suporte te orientar qual a melhor substituição

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

