



## **Parceria RCTraining e Ciclomarca *Pack's de Treinos e Alimentação***

### **Serviços:**

- Treino Personalizado individualizado às capacidades, características e disponibilidade de cada atleta;
- *Personal Training*;
- Equipamentos de Treino e Avaliação Desportiva;
- Prescrição de Treino de Ginásio, Flexibilidade;
- Protocolo de Avaliação Fisiológica personalizado;
- Avaliação Antropométrica completa;
- Avaliação Nutricional Individualizada;
- Dieta Nutricional Personalizada às necessidades competitivas individuais.

### **A quem se Destina:**

- Atletas Masculinos e Femininos tanto de Competição como Amadores;
- Ciclistas de *Cross Country* (XCO);
- Ciclistas de Maratonas de BTT (XCM);
- Ciclistas de Estrada;
- Triatletas;
- Serviço de *Personal Training*;
- Cicloesportistas Amadores.

### **Opção de Treino "Pack FITNESS":**

- Prescrição de Treino individualizado (1 treino p/ semana)
  - De acordo com os objectivos pré-definidos e avaliações fisiológicas. Contém descrição pormenorizada do treino físico: Volume (duração), Intensidade, séries e evolução;
- Flexibilidade/Alongamentos
  - Exemplos práticos do trabalho a realizar com objectivo de assegurar as propriedades contrácteis dos músculos, melhorar a eficiência mecânica, evitar lesões e promover uma melhor recuperação;
- Plano Nutricional
  - Importante na recuperação, regeneração muscular e controle de peso;
- Avaliação Corporal
  - Medição do peso, altura e perímetro abdominal e determinação do índice de massa corporal (IMC).



### **Opção de Treino “Pack Sport”:**

- Prescrição de Treino individualizado (2 a 3 treinos semanais)
  - De acordo com os objectivos pré-definidos e avaliações fisiológicas. Contém descrição pormenorizada do treino físico: Volume (duração), Intensidade, séries e evolução;
- Prescrição de Treino de Ginásio
  - Reforço muscular específico, com o objectivo de maximizar a potência específica e níveis de força resistente;
- Flexibilidade/Alongamentos
  - Exemplos práticos do trabalho a realizar com objectivo de assegurar as propriedades contrácteis dos músculos, melhorar a eficiência mecânica, evitar lesões e promover uma melhor recuperação;
- Plano Nutricional e Estudo dos Hábitos Alimentares
  - Importante na recuperação, regeneração muscular e controlo de peso;
- Avaliação Corporal
  - Medição do peso, altura e perímetro abdominal e determinação do índice de massa corporal (IMC) e FCmáx teórica.

### **Opção de Treino “Pack Team”**

- Prescrição de Treino individualizado (3 a 6 treinos semanais)
  - De acordo com os objectivos pré-definidos e avaliações fisiológicas. Contém descrição pormenorizada do treino físico: Volume (duração), Intensidade, séries e evolução;
- Prescrição de Treino de Ginásio
  - Reforço muscular específico, com o objectivo de maximizar a potência específica e níveis de força resistente;
- Flexibilidade/Alongamentos
  - Exemplos práticos do trabalho a realizar com objectivo de assegurar as propriedades contrácteis dos músculos, melhorar a eficiência mecânica, evitar lesões e promover uma melhor recuperação;
- Plano Nutricional e Estudo dos Hábitos Alimentares
  - Importante na recuperação, regeneração muscular e controlo de peso;
- Avaliação Corporal e Antropométrica
  - Medição do Peso, Altura, % Massa Gorda, Pregas de Adiposidade subcutânea, Perímetros Segmentares e determinação do Índice de Massa Corporal (IMC);
  - Determinação dos Limiares Aeróbio e Anaeróbio;
  - Determinação dos Níveis de Treino Específico, pela evolução da Curva de Lactato;
  - Cálculos dos Níveis de Treino para Potência, Frequência Cardíaca e Velocidade;



## **OPCIONAIS:**

### **Consulta de Avaliação Nutricional e Plano Alimentar:**

- Cálculo das necessidades calóricas individuais do atleta;
- Estudo dos Hábitos Alimentares;
- Prescrição de Planos Alimentares Personalizados às necessidades individuais;
- Plano Alimentar pré-competição;
- Planos nutricionais para pessoas sedentárias que pretendam melhorar os seu hábitos alimentares ou controlar o peso corporal

### **Consulta de Avaliação Fisiológica e Antropométrica:**

- Medição do Peso, Altura, % Massa Gorda, Pregas de Adiposidade sub-cutânea, Perímetros Segmentares e determinação do Índice de Massa Corporal (IMC);
- Determinação dos Limiares Aeróbio e Anaeróbio;
- Determinação dos Níveis de Treino Específico, pela evolução da curva de lactato;
- Cálculo dos Níveis de Treino para Potência, Frequência Cardíaca e Velocidade;

## **Tabela de Preços:**

<b>Pack Fitness</b>	<b>40€</b> (Trimestral)
<b>Pack Sport</b>	<b>50€</b> (Bimensal)
<b>Pack Team</b>	<b>65€</b> (Mensal)
<b>Avaliação Nutricional e Plano Alimentar</b>	<b>20€</b>
<b>Avaliação Fisiológica e Antropométrica</b>	<b>35€</b>