



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:

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