



Funcional Park

Saúde ao ar livre



“Este documento tem como objetivo desenvolver um padrão de qualidade na entrega do serviço de treinamento funcional para o seu local de trabalho; sendo periodizado, com os princípios do treinamento desportivo valorizados para ser um modelo diferenciado de negócio para o seu espaço ser rentável.”

O Surgimento do Projeto

Com o aumento da demanda de clientes e a exigência por um serviço de qualidade, as empresas no ramo de academia tem aumentado a sua receita de trabalho porém sem elevar os valores na sua prestação de serviço com o surgimento de academias denominadas “low cust” na capital, onde apresentam uma estrutura diferenciada associada a um ambiente confortável e agradável por um preço muito acessível.

Devido o autocusto de tempo e operação e implatanção de padrões que busquem atender o cliente final com qualidade e que dê resultados, gera uma realidade no momento inviável para as empresas do ramo, pois necessita de um gestor e um controle do processo, além de treinamentos, avaliações, melhorias no mesmo; corroborando com as idéias, o marketing e apresentação do treinamento como um produto, uma extensão da academia honera muito a academia, pois precisará de um gerenciamento só para isso.

Objetivo

Ampliar a prestação de serviço no seu local, podendo ser em academias, prédios e setores administrativos, com profissionais treinados e avaliados constantemente, para uma entrega de um treinamento objetivo, eficiente e que traga um aumento da receita para o proprietário da academia.

Metodologia - Treinos

Serão treinos periodizados de uma forma linear, onde serão trabalhadas em uma aula três divisões, sendo elas:

1) Parte inicial – *briefing do treino, aquecimento, mobilidade, ativação muscular (CORE, QUADRIL E CINTURA ESCAPULAR – ombros e escápulas) e apresentação de movimentos complexos conforme a progressão da turma;*

2) Parte Principal/Aquecimento – *Trabalho onde irá necessitar um desenvolvimento de uma ou mais capacidades físicas (força, resistência muscular e cardiovascular, velocidade entre outras); conforme a turma e sua fluidez na aula, poder-se-á apresentar o “CHALLENGE DAY”, que é um desafio ainda maior para expor o praticante ao limite da capacidade física (apresentação conforme a progressão da turma);*

3) Parte final/Volta calma – *desaquecer com movimentos relaxantes, alongamentos suaves e feedback da aula em geral;*

Metodologia - Treinos

Em relação ao treinamento funcional, será sempre no trabalho a rotina de treino que estimulamos o condicionamento físico, manutenção em uma zona de treinamento próxima ou acima do limiar anaeróbio – L2, com estímulos vigorosos, pouco intervalo e um gasto calórico eficiente por consequência, com atividades que ativam o corpo por completo em praticamente todos os exercícios.

A base é um programa de treinamento com exercícios funcionais em formato metodologicamente bem diferenciado do usual e com características que geram altíssimo gasto calórico durante e após esta atividade. Uma solução viável, simples e apropriada para grupos reduzidos, em qualquer lugar, que cada vez mais necessitam ter seus serviços a disponibilidade de tempo dos clientes e alta eficiência e aplicabilidade dos treinamentos. Por se tratar de um programa de treinos voltados para pequenos grupos (smallgroups), o componente de socialização e alta motivação também são ingredientes fundamentais para o sucesso desta modalidade em diversos ambientes.”

Os alunos recebem um documento explicando o planejamento da aula para maior compreensão, sendo estes:

- 1 - Cartilha de recomendações;*
- 2 - Potencialize seus resultados;*
- 3 - Amplie seu conhecimento referente ao controle de carga.*

Aspecto do Projeto

- *Dinamismo;*
- *Progressão;*
- *Periodização;*
- *Ampliação de Consciência Corporal;*
- *Gasto no momento e após o treino;*
- *Trabalho Cardio - Metabólico.*

Portfólio

Profº Alberto Zeolla Vieira

CREF 5133-G/MS



- *Graduado em Licenciatura Plena pela Universidade do Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal - UNIDERP/2008.*
 - *Apresenta cinco publicações de artigos científicos em revistas nacionais e internacionais referente ao projeto de pesquisa com “Obesidade infantil em escolares de Campo Grande – MS.”*
 - *Colaborador de Musculação da Academia Cia Atheltica - Unidade Kansas entre 2010 a 2013.*
 - *Colaborador e Líder do Programa Prevenção da Academia Cia Atheltica - Unidade Kansas - 2010 a 2013.*
 - *Organizador e Promotor de Eventos/Palestras de saúde dentro da Academia Cia Atheltica - Unidade Kansas de 2011 até 2013 com o Programa Prevenção.*
 - *Responsável pelo Treinamento de Simulações de Primeiro Socorros para os colaboradores de diversas áreas da Academia Cia Athlética - Unidade Kansas com o Programa Prevenção.*
 - *Pós Graduado em Fisiologia do Exercício: da Reabilitação ao Treinamento - UNICID/2011.*
 - *Pós Graduado em Treinamento Desportivo: da Formação ao Alto Rendimento pela Rede de Ensino Instituto Doctum - MG - Agosto/2013.*
 - *Instrutor de Pilates Certificado pelo Centro de Ginástica Laboral Angélica – 2012.*
 - *Instrutor de Pilates do “Studio SuCasa” no período de 2012 a 2013.*
 - *Personal Training da Stoffer Centro de Treinamento Personalizado 2013 até 2014.*
 - *Coordenador da Fitness Academia e Professor de Pilates – Março/2013 até Janeiro/2015.*
 - *Personal Trainer em academias e condomínios de Alto Padrão de Campo Grande-MS desde 2012.*
- albertozeollavieira@gmail.com / (67) 98112 – 5896.*



Funcional
Park
Saúde ao ar livre