

**SOLUÇÃO
PARA
REALIZAR
TREINAMENTO
FÍSICO
ESPECÍFICO**

Ampliação ...

Resistência Muscular geral;

Resistência Muscular específica;

Força Muscular geral;

Força Muscular Específica;

Hipertrofia Muscular;

Perfil Lipídico;

Relação Tecido Muscular &
Tecido Adiposo;

Tolerância a fadiga geral;

Tolerância a fadiga específica;

Velocidade de corrida;

Condicionamento físico;
cardiorrespiratório;

Recuperação entre os esforços;

Força do CORE



**METODOLOGIA DE
PRESTAÇÃO DE SERVIÇO
FOCADO PARA VOCÊ SE
SUPERAR
&
ATINGIR A
SUA MELHOR
FORMA
FÍSICA**



Serviço focado para as áreas:

- Polícia Militar;
- Corpo de Bombeiro;
- Polícia Rodoviária Estadual;
- Polícia Rodoviária Federal;
- Polícia Municipal;
- Militares do exército;
- Polícia Federal;
- Agentes Penitenciários Federal e Estadual;
- Guarda Municipal;
- Forças Especiais;
- Entre outras áreas de segurança pública;

Passo a Passo:

- Análise de cada edital;
- Entrega de treinos extras/complementares;
- Alunos ativos: devem se preparar com no mínimo 2 meses antes da data do TAF;
- Sedentários: preparar no mínimo 4 meses;
- Treino principal: focado no edital;
- Calendário de atividades a serem realizadas semanalmente;
- Direcionamento para inclusão de exercícios complementares;
- Serviço de característica individual ou grupos.



Esp. Fisiologia do Exercício Físico /
UNICID 2012 - São Paulo

Esp. Treinamento Desportivo: da
Criança a Alta Performance/ CEFIT
2013 - São Paulo

Instrutor de Pilates – CGPA/São Paulo
2012

Graduado em Educação Física
Licenciatura Plena 2008

Projeto de gestão de equipe, produtos e
desenvolvimento de produtos na área
do treinamento físico para academias
e centros esportivos;

Preparador Físico de diversos atletas
amadores;

Prestador de serviço em empresas;

Personal Trainer;

Organizador de eventos na área
técnica;

Serviços personalizados para Idosos;

Desenvolvedor de diversos serviços;

Treinamentos focados para Testes em
concursos públicos

Desenvolvedor de solução de
Treinamento Aeróbico.



CREF 5133 - G/MS

