

Termo de Compreensão e Comprometimento de Treinamento Remoto



1. Ler todos os documentos enviados.

2. Enviar para tabulação e controle fotos, respostas de questionários e vídeos conforme solicitação.

3. Enviar antes do treino em si, suas dúvidas de uma forma clara.

4. Treino remoto, necessita da dedicação e compreensão do contratante, estude, analise e organize suas dúvidas.

5. Tabule as cargas.

Termo de Compreensão e Comprometimento de Treinamento Remoto



6. Compreenda sua zona de esforço na musculação (escala de Omni) e no cardio (escala de Borg).

7. Conforme o seu perfil, é enviado a escala de Humor, devendo ser respondida sempre antes do treino.

8. Siga a risca a tabela de Periodização, pois ajustando a carga corretamente você irá gerar seguramente as adaptações do treino.

9. Deixe no modo avião seu smartphone.

10. Imprima seu treino caso fique sem bateria.

11. Foque no treino.

Termo de Compreensão e Comprometimento de Treinamento Remoto



12. Leia o documento "Cartilha de Recomendação", lá você compreenderá os ajustes necessários para melhorar a execução e controle.

13. Será enviado pelo Google Forms a tabulação da Percepção Subjetiva de Esforço, devendo após 2 horas do treino ser preenchida.

14. Erre os ajustes de carga sempre para menos.

15. O resultado do treino remoto acontece com a transparência do (a) praticante, comunicação, envio de vídeos e dúvidas resolvidas previamente.

14. Fatores extra treino como alimentação, treino de cardio, frequência de treinos, a intensidade correta dos exercícios, a determinação, descanso, sono, aspectos hormonais entre outros, farão as melhores adaptações.

 **Entre em contato clicando no ícone abaixo:**



Encaminhando para outra pessoa você estará combatendo o sedentarismo!