

Bem-vindo ao PrimeFit365!

Desenvolvido com tecnologia de ponta, o PrimeFit365 é projetado para oferecer uma experiência de treino totalmente personalizada. Ao se tornar um assinante, você passará por uma detalhada anamnese que nos permite entender profundamente suas características físicas, objetivos de treinamento e preferências pessoais. Com base nessas informações, nosso sistema inovador ajusta e recomenda os treinos mais adequados, garantindo que cada sessão seja otimizada para suas necessidades específicas.

RA por Rodrigo Rezende de Almeida

Modalidades de Treino



Musculação

Treinos personalizados para ganho de força e massa muscular.



Treinos Funcionais

Exercícios que melhoram sua funcionalidade no dia a dia.



Bike Indoor

Sessões intensas de ciclismo para melhorar o condicionamento cardiovascular.



DançaFIT

Aulas divertidas que combinam dança e fitness.

Além dos treinos personalizados, como assinante do PrimeFit365, você terá acesso a uma diversificada gama de modalidades de treino. Nossa plataforma inclui trilhas de musculação, treinos funcionais, sessões híbridas, aulas focadas em abdominais, DançaFIT, Bike Indoor, Esteira e exercícios de mobilidade.



Benefícios do PrimeFit365

Personalização Avançada

Cada sessão é otimizada para suas necessidades específicas.

Melhoria Contínua

Treinos que evoluem com você, melhorando seu desempenho e bem-estar.

Variedade de Modalidades

Acesso a diversas modalidades de treino para manter a motivação.

Flexibilidade

Treine quando e onde quiser com nossa plataforma online.



Treinamento Iniciante PrimeFit365

1

Objetivo

Preparar o usuário fisicamente, garantindo uma base sólida para futuros treinamentos mais intensos e complexos.

2

Primeiro Período (3 meses)

Fundamentos e Condição Básica: Estabelecer uma base de condicionamento físico e familiarização com práticas de treino, garantindo que o aluno desenvolva habilidades fundamentais de maneira segura e eficaz.

3

Segundo Período (3 meses)

Desenvolvimento e Intensificação: Expandir as capacidades físicas do usuário através de um aumento gradual na complexidade e intensidade dos exercícios.



Primeiro Período

Fundamentos e Condição Básica

Alongamentos

Implementação de uma rotina diária de alongamentos para aumentar a flexibilidade e reduzir o risco de lesões.

Fortalecimento do CORE

Treinos que incluem exercícios estáticos e de baixa intensidade para fortalecer a região central do corpo, essencial para a estabilidade e performance.

Exercícios com o peso do corpo

Utilização de exercícios que empregam o peso corporal para desenvolver força e resistência muscular, ideais para iniciantes.

Esteira

Introdução ao uso da esteira com caminhadas rápidas ou corridas leves, ajustáveis em inclinação e velocidade conforme a capacidade do usuário.

Segundo Período

Desenvolvimento e Intensificação

Mobilidade e Alongamento

Evolução para rotinas de mobilidade mais dinâmicas e alongamentos que preparam o corpo para movimentos mais exigentes.

Fortalecimento do CORE com exercícios dinâmicos

Introdução de exercícios dinâmicos que envolvem movimentos mais complexos e cargas progressivas para fortalecer a região do CORE.

Exercícios com o peso do corpo

Utilização de exercícios que empregam o peso corporal para desenvolver força e resistência muscular, ideais para iniciantes. Aumentar o nível de complexidade nos movimentos para preparar para o próximo nível.

Progressão nos Exercícios Aeróbicos

1

Esteira

Progressão para corridas estruturadas com intervalos de intensidade variada para melhorar a resistência e capacidade cardiovascular.

2

Bike Indoor (Trilha de Iniciante)

Sessões na bike indoor que alternam entre pedalada constante e surtos de alta intensidade, fortalecendo as pernas e aumentando a resistência cardiovascular.

3

Exercícios aeróbicos de moderada intensidade

Progressão para exercícios aeróbicos com níveis intermediários de complexidade, como corrida leve, aulas de dança aeróbica ou ciclismo em terreno variado, incentivando uma melhora contínua na capacidade cardiovascular e respiratória.



Treinamento Intermediário – PrimeFit365

Bem-vindo ao próximo nível! Após demonstrar dedicação e progresso substancial, você foi classificado como apto para avançar ao estágio intermediário pelo nosso sistema, com base em sua anamnese atualizada. Nesta fase, você enfrentará desafios com um maior nível de intensidade e complexidade. Continuamos comprometidos com o desenvolvimento harmônico de suas valências físicas, incluindo força muscular, resistência muscular e condicionamento cardiorrespiratório.



Força Muscular

Treinos intensificados para desenvolver força e potência muscular.



Resistência Muscular

Exercícios projetados para aumentar a capacidade de sustentar esforços prolongados.



Condicionamento Cardiorrespiratório

Atividades aeróbicas avançadas para melhorar a capacidade cardiovascular.

Foco e Flexibilidade no PrimeFit365

Prioridade na Saúde e Qualidade

No PrimeFit365, priorizamos sua saúde e a qualidade do treinamento. Nosso objetivo é que você tenha constância e permanência nos treinos, alcançando os melhores resultados possíveis.

Opção de Reavaliação

Refaça a Anamnese: Se você sentir que o nível está muito desafiador ou se precisar de ajustes para continuar progredindo de forma segura e eficaz, nossa opção de reavaliação está sempre disponível.

Jornada Única

Sabemos que cada jornada é única, por isso oferecemos a flexibilidade para que você possa, a qualquer momento, reavaliar suas condições.

Avanço de Nível

Caso os treinos atuais estejam se tornando menos desafiadores do que você deseja, incentivamos a reanamnese para potencialmente avançar para o nível avançado, garantindo que seu treinamento continue a ser estimulante e produtivo.

Treinamento Intermediário

Primeiro Período (6 meses)

Diversificação e Intensificação

Foco: Elevar o nível de desafio em suas sessões de treino, introduzindo uma maior diversidade de exercícios e técnicas para otimizar tanto a performance quanto a estética.

Treinamento Funcional

Equipamento: Utilização de halteres, mini-bands e steps.
Intensidade: Moderada para alta. Descrição: Treinos segmentados e de corpo inteiro projetados para melhorar a força geral, a resistência e a agilidade, proporcionando uma experiência de treino dinâmica e eficaz.

Treinamento de Mobilidade Funcional

Descrição: Exercícios focados em ampliar a amplitude articular e ativar elementos proprioceptivos através de movimentos dinâmicos. Essa prática não apenas melhora a flexibilidade, mas também a capacidade do corpo de responder a estímulos variados durante atividades físicas.



Treinamento Intermediário – Modalidades Adicionais

Treinamento Resistido

Modalidade: Musculação. Foco: Melhoria da força e resistência muscular. Descrição: Programas de treinamento que visam não apenas os ganhos funcionais, mas também melhorias estéticas, ajustando-se ao perfil e aos objetivos do aluno.

Treinamento de CORE

Descrição: Focado em fortalecer e tonificar a região do CORE, melhorando sua funcionalidade. Exercícios específicos são utilizados para aumentar a estabilidade, a força e a eficiência dos movimentos corporais centrais.

Treinamento HIIT

Descrição: Sessões de alta intensidade, mas de curta duração, projetadas para maximizar o débito cardíaco, melhorar a vascularização e estimular o metabolismo. Ideal para dias de tempo limitado, garantindo que a falta de tempo não comprometa os resultados.



Bem-vindo ao Nível Avançado – PrimeFit365

Você chegou até aqui por um motivo: seu compromisso com a excelência e o desejo de ultrapassar todos os limites. O nível avançado no PrimeFit365 não é apenas uma etapa a mais no seu treinamento, é uma jornada rumo ao ápice da sua capacidade física. Agora, o céu é o limite!

Estamos prontos para intensificar e evoluir cada aspecto do seu treinamento, e você é o protagonista desta aventura. Prepare-se para ser desafiado como nunca.

Musculação Avançada

Métodos Variados

Implementamos uma gama diversificada de métodos de treinamento para garantir que você continue a receber estímulos novos, evitando qualquer platô.

Periodização Estratégica

Nossa abordagem inclui uma divisão precisa por grupamento muscular, organizada em micro e mesociclos cuidadosamente planejados para maximizar seus ganhos e performance.



Treinamento Funcional de Alta Intensidade

Desafios Elevados

Prepare-se para treinamentos funcionais que demandam o máximo de intensidade, volume e técnica.

Transformação Total

Estes treinos são projetados para transformá-lo em uma máquina mais rápida e mais forte, pronta para enfrentar qualquer desafio.

Treinamento HIIT Extremo

1

Intensidade Redefinida

Aperte o cinto! Nossas sessões de HIIT vão elevar sua capacidade cardiovascular e metabólica a níveis extraordinários.

2

Resultados Impressionantes

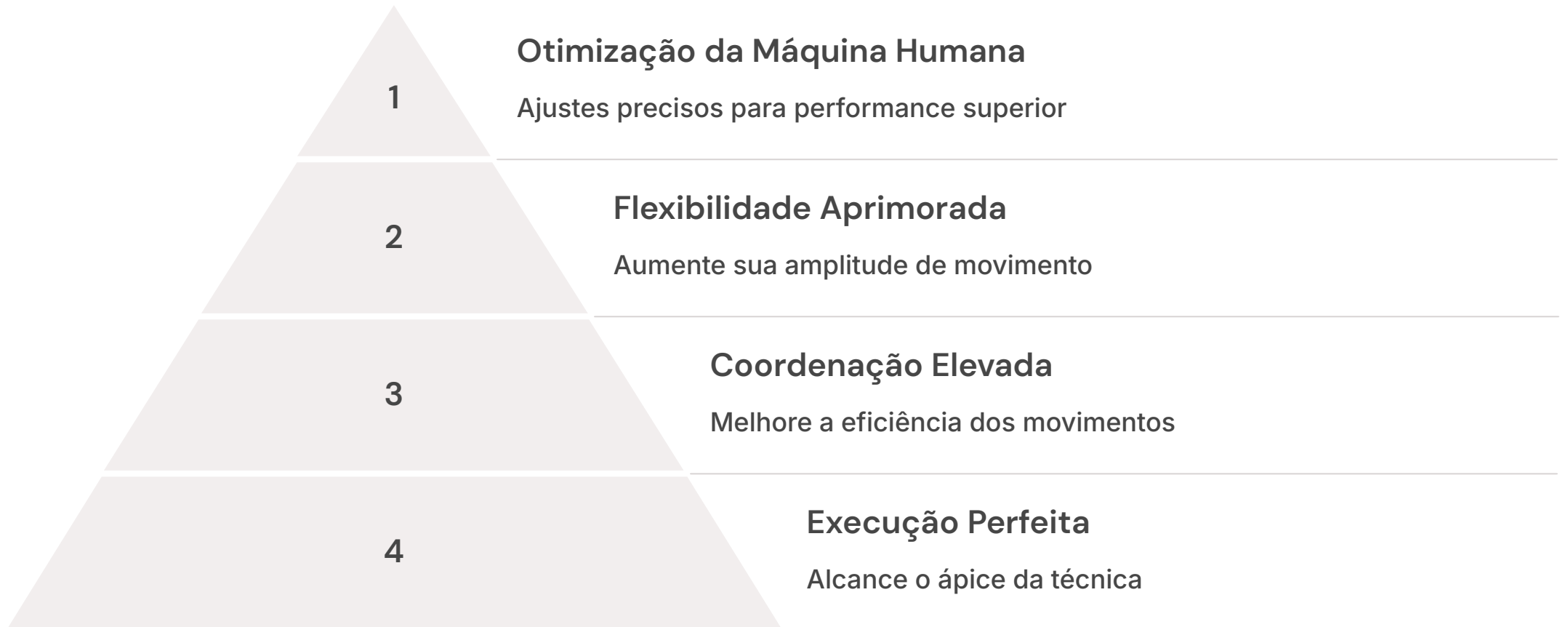
Este é o impulso que você precisa para alcançar resultados impressionantes em tempo recorde.

3

Superação Constante

Cada sessão é uma oportunidade de superar seus limites e estabelecer novos recordes pessoais.

Mobilidade Avançada



A mobilidade no nível avançado é sobre fazer ajustes precisos no seu corpo, garantindo que cada movimento contribua para uma performance superior nos treinamentos. Melhore sua flexibilidade, coordenação e eficiência dos movimentos para uma execução perfeita.

Trilhas de Treino PrimeFit 365



365 Fat Burning

Maximizar a queima de gordura através de sessões de alta intensidade que combinam cardio e força.



365 MET "Metabolismo"

Acelerar o metabolismo e melhorar a eficiência energética do corpo.



365 HYPER "Hypertrophy"

Focar na hipertrofia muscular, visando o aumento de massa muscular.



365 CORE

Fortalecer e tonificar a região central do corpo, melhorando a estabilidade e a postura.



FAT BURNING BUILDING



METAMOLIC CORE



Trilhas de Treino Adicionais

365 Mobility

Objetivo: Melhorar a mobilidade e a flexibilidade, reduzindo o risco de lesões e melhorando a amplitude de movimento. Descrição: Inclui uma série de exercícios focados em estender a mobilidade das articulações e aumentar a elasticidade muscular, crucial para a execução eficaz de todos os outros tipos de treino.

365 Gluteo UP

Objetivo: Especificamente desenhado para fortalecer e tonificar os glúteos. Descrição: Utiliza uma combinação de exercícios de resistência e peso corporal para esculpir e definir os músculos glúteos, melhorando tanto a estética quanto a funcionalidade.

365 Hybrid

Objetivo: Oferecer uma abordagem integrada, combinando elementos de diferentes modalidades de treino para uma experiência completa. Descrição: Esta trilha mistura musculação, treino funcional, HIIT, e mobilidade, proporcionando uma rotina equilibrada que desafia o corpo de maneiras variadas, promovendo uma fitness holístico e adaptativo.

Rodrigo Rezende – Desenvolvedor, Idealizador e Responsável Técnico do PrimeFit 365

Qualificações

- Profissional de Educação Física
- American Fitness Trainer
- Coach Nutrition
- Criador do método FIT365 e da Dieta Ondulatória
- CREF: 011394-G/MS

Missão

Proporcionar aos meus alunos ferramentas que os desafiem a superar suas expectativas e a atingir excelência em seus objetivos físicos e de saúde. Cada aspecto do PrimeFit 365 foi cuidadosamente desenvolvido para adaptar-se perfeitamente às necessidades individuais dos usuários, garantindo treinamentos personalizados que geram resultados reais e duradouros.



Compromisso com a Evolução

No PrimeFit 365, nosso compromisso é com a sua evolução constante. Por isso, estamos sempre atualizando e aprimorando nossas técnicas e tecnologias para garantir que você tenha acesso ao que há de mais eficaz no mundo do fitness. Seja através de treinamentos dinâmicos ou suporte nutricional especializado, meu objetivo é garantir que cada usuário do PrimeFit 365 atinja novos patamares em sua jornada de fitness.

Inovação Contínua

Atualizações constantes em técnicas e tecnologias de fitness.

Suporte Personalizado

Treinamentos dinâmicos e suporte nutricional especializado.

Resultados Reais

Foco em ajudar cada usuário a atingir novos patamares em sua jornada de fitness.