

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA





Com a BHRace, você pode treinar quando e onde quiser com a orientação de um profissional especialista em **performance**.

Este programa é direcionado para instituições que valorizam a saúde dos seus colaboradores promovendo qualidade de vida através do incentivo à prática de exercício físico e hábitos saudáveis.



Modalidades de treinamento

REFORÇO MUSCULAR

Sessões de treino explicadas por vídeos didáticos.
Flexibilidade para treinar onde e quando quiser.
Prevenção de lesão e ganho de força.
Exercícios com peso corporal ou equipamentos.
Acesso a todos os treinos através do app BHRace.
Ajustes semanais dos treinos de acordo com a sua evolução.



CORRIDA E CAMINHADA

Treine onde e quando quiser com orientação de um profissional
Planilha de treino integrada ao aplicativo Strava e a diversos relógios.
Realização de testes físicos para mensurar sua capacidade aeróbica.
Possibilidade de treinos na rua ou em esteira.
Ajustes semanais dos treinos de acordo com a sua evolução.



NATAÇÃO

Melhore a técnica do seu nado Crawl.
Exercícios educativos específicos para natação explicados por vídeos.
Treino para piscina ou águas abertas.
Treinamento inclusivo e individualizado, para iniciantes e experientes.
Ajustes semanais dos treinos de acordo com a sua evolução.



CICLISMO

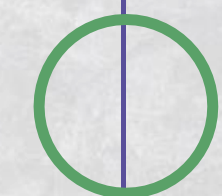
Treinos específicos para MTB ou Speed.
Planilha de treino integrada ao aplicativo Strava e a diversos relógios.
Possibilidade de treinos na rua, em trilhas ou como rolo.
Controle de intensidade considerando a cadência do ciclista.
Ajustes semanais dos treinos de acordo com a sua evolução.





Participantes do programa têm direito a:

- Orientação técnica de profissionais de educação física especializados.
- Planilha de exercícios prescrita conforme sua condição física e seus objetivos, de maneira individualizada.
- Contato recorrente entre atleta e treinador para maior alinhamento das atividades e análise dos treinos
- Acesso aos treinos de apoio presenciais com hidratação, equipamentos para realização de exercícios e guarda-volumes.
- Apoio para participação em eventos de corrida promovidos pela BHRace.
- Aplicativo e plataforma de treinos exclusivos para maior facilidade em sua rotina de treinos.



TECNOLOGIA EM SEUS TREINOS

Calendário de treinos para julho 2022.

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
26 Meia Maratona Internacional de BH Prova Meia Maratona		28 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia	29 E 4x2' M	30 Isabella Fornaciari - GLÚTEO e BRAÇO 10 (1) para Academia		2 Iron Runner Inhotim L 12km LM
3 Desafio Brou TrailRun Nova Lima		4 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia	5 V2 10x600m F	6 Isabella Fornaciari - GLÚTEO e BRAÇO 10 (1) para Academia		8 L 1h10min LM
10 Circuito das Lagoas - Lagoas Paulino Encontro Delas		11 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia	12 CP 8km (4km L + 2km M + 2km F)	13 Isabella Fornaciari - GLÚTEO e BRAÇO 10 (1) para Academia		15 L 14km LM
17 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia		18 V2 10x600m F		20 Isabella Fornaciari - GLÚTEO e BRAÇO 10 (1) para Academia		22 Festa das Medalhas BHRace TrailRun BHRace Vale do Sol V1 3x3km Mod/F
24 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia		25 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia	26 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia	27 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia	28 Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia	30 L 1h30min LM TR 10km M.F

Isabella Rodrigues Vianna Fornaciari

✓ Treino realizado ✓ Feedback visualizado pelo treinador


Data: Terça, 05 de Julho de 2022

Treinamento: Reforço muscular (Isabella Fornaciari - QUADRÍCEPS e CORE 10 (1) para Academia) **Reforço Muscular Online**

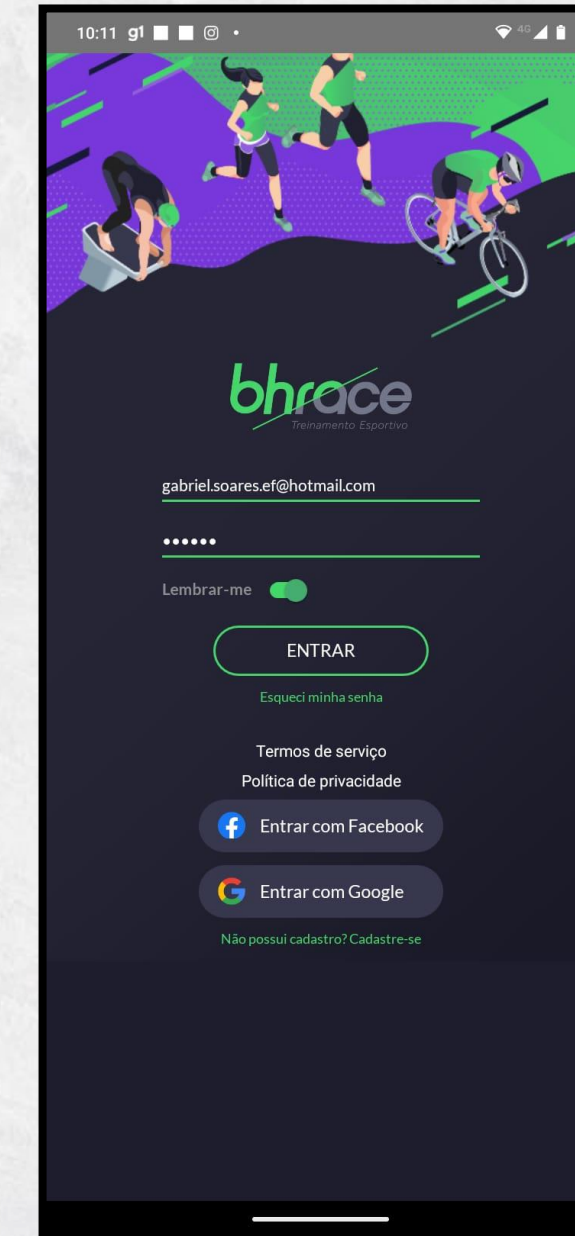
Atividade	Descrição	Observações
Extensão de joelhos no aparelho	3x8+8+8 (8reps. unilateral + 8reps unilateral + 8reps bilateral)	Pausa 60"
Leg Press 45° no aparelho	3x12 reps. + 10" isometria	Pausa 60"
Abdominal tesoura	3x20"	Pausa 30"
Abdominal infra bike	3x20 reps. cada lado	Pausa 45"
Core mão no pé invertido	3x10 reps. cada lado	Pausa 45"
Agachamento + Joelhada	3x10 reps. cada lado	Pausa 30"
Supino reto com halteres	4x15 repetições	Pausa 60" - Duração: 1' excêntrica
Puxada aberta no aparelho	4x15 repetições	Pausa 60" - Duração: 1' excêntrica
Stiff unilateral com halter	3x12 reps. cada lado	Pausa 60"
Panturrilha em pé + isometria	3x20 repetições + 15" isometria	Pausa 60"

Editar Excluir Duplicar

Video - Abdominal tesoura



ABDOMINAL TESOURA

10:11

gabrielsoares.ef@hotmail.com

Lembrar-me

ENTRAR

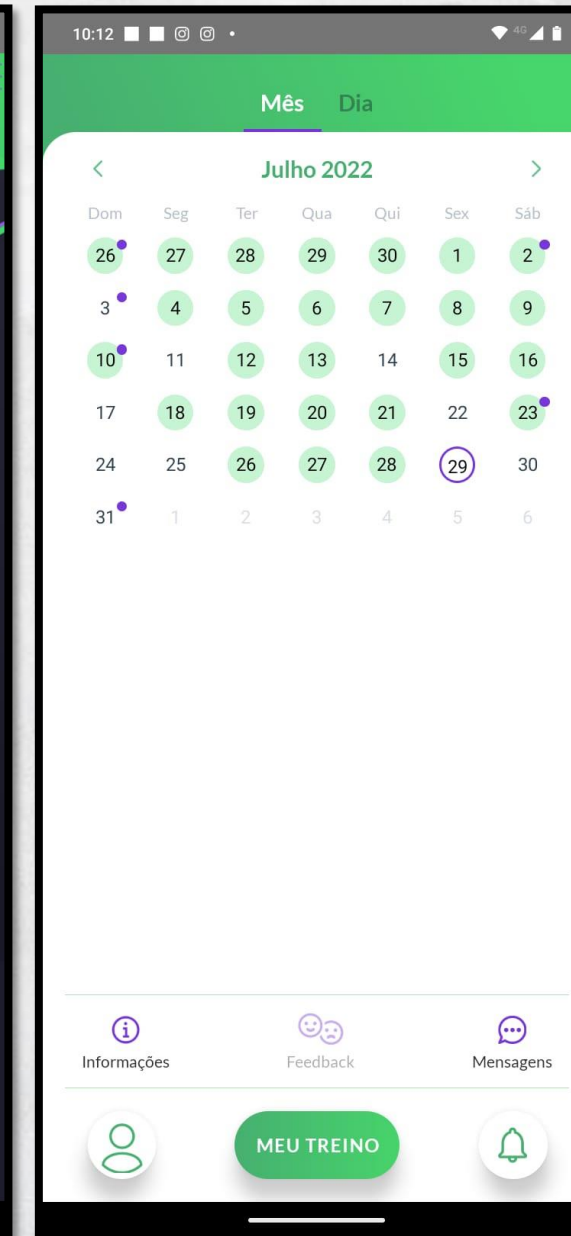
Esqueci minha senha

Termos de serviço
Política de privacidade

Entrar com Facebook

Entrar com Google

Não possui cadastro? Cadastre-se



10:12

Mês Dia

Julho 2022

Dom Seg Ter Qua Qui Sex Sáb

26 27 28 29 30 1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

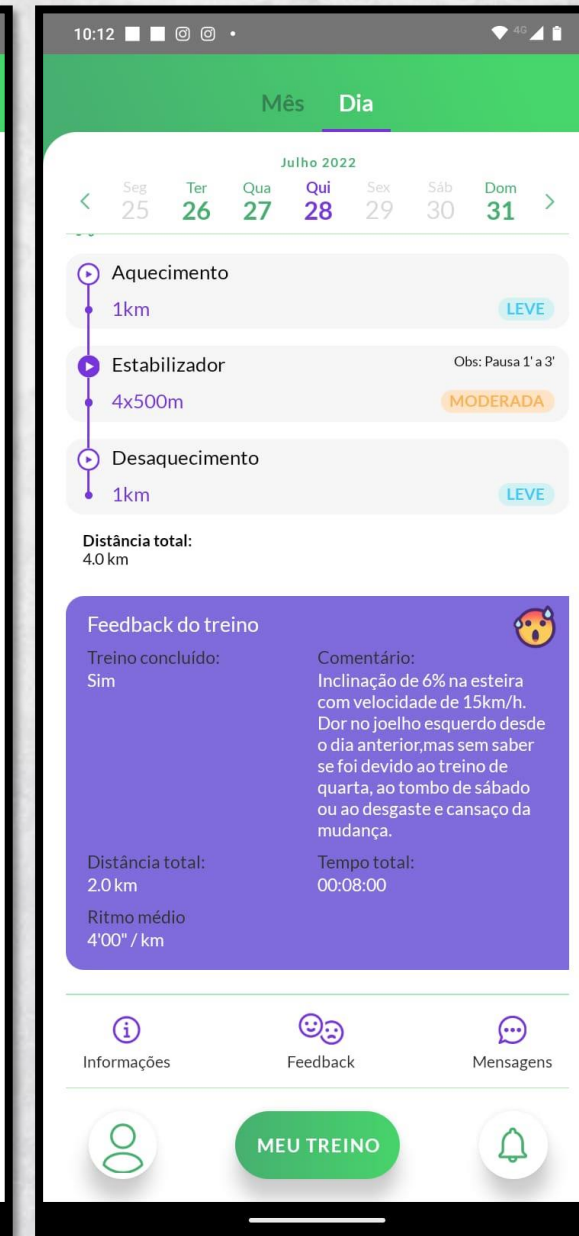
17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

31 1 2 3 4 5 6

Informações Feedback Mensagens

MEU TREINO



10:12

Mês Dia

Julho 2022

Seg 25 Ter 26 Qua 27 Qui 28 Sex 29 Sáb 30 Dom 31

Aquecimento
1km LEVE

Estabilizador
4x500m MODERADA
Obs: Pausa 1'a 3'

Desaquecimento
1km LEVE

Distância total: 4.0 km

Feedback do treino

Treino concluído: Sim

Comentário: Inclinação de 6% na esteira com velocidade de 15km/h. Dor no joelho esquerdo desde o dia anterior, mas sem saber se foi devido ao treino de quarta, ao tombo de sábado ou ao desgaste e cansaço da mudança.

Distância total: 2.0 km
Ritmo médio 4'00" / km

Tempo total: 00:08:00

Informações Feedback Mensagens

MEU TREINO

Plataforma de treino e aplicativo próprios vinculados aos principais relógios e apps de treino.

INICIANDO O PROGRAMA

1



Cadastro na plataforma
de treinos BHRace

2



Entrevista individual
com treinador

3



Avaliação física
individualizada

4



Acesso a planilha de
treinamento

5



Acompanhamento do
treinador e realização
dos treinos

Acesse bhrace.com.br e realize o seu cadastro agora mesmo.

Ou então, envie um email para bhrace@bhrace.com.br que criamos o seu cadastro para você.

Valor: R\$110/mês descontado em folha.



GABRIEL SOARES
Diretor Executivo

31 99312.1151

gabriel@bhrace.com.br

FILLIPE BIANCARDI
Diretor Técnico

31 99574.1031

fillipe@bhrace.com.br

Conheça mais sobre a
BHRace em nossas redes
sociais, ou acesse nosso site.

www.bhrace.com.br

