



A VIAPEDAL oferece um serviço completo no treinamento a distância ao ciclista. Nós temos serviços que atendem a todos os eixos que compõem o desempenho no Ciclismo e MTB: biomecânico, fisiológico, psicológico, técnico-tático com acompanhamento e treino individualizado. Veja abaixo o acompanhamento oferecido e como é composto:

- **PLANILHA DE TREINO:** Você receberá semanalmente os treinos para cumprir. Ao final de cada semana você preencherá um feedback sobre a semana de treino. Esse feedback será utilizado para controlar o andamento do processo de treinamento e ajustar o que for necessário para a evolução.

- **TREINAMENTO PRESENCIAL:** O Aluno tem o direito a agendar uma aula presencial, demais aulas presenciais sujeito a custos adicionais de deslocamento.

- **DICAS DE ALIMENTAÇÃO TÁTICA:** São conselhos, esclarecimentos de dúvidas de como você deve se alimentar/suplementar durante os treinos e competições.

- **AValiação FÍSICA:** Inclui análises de altura, massa corporal total, porcentagem de massa gorda e magra, circunferências, flexibilidade, força dos principais grupos musculares relativos ao ciclismo, postura, teste de esforço incremental subjetivo.

- **PREPARAÇÃO FÍSICA/TÁTICA:** São exercícios dentro de um método desenvolvido para se trabalhar a técnica de pilotagem presencialmente.

- **ANÁLISE ESPECÍFICA DOS TREINOS REGISTRADOS:** São análises dos dados registrados via Garmin, Polar, etc e colocados em sites como Garmin Connect, Strava, entre outros.

Essa análise visa identificar a qualidade dos treinos, assim como possíveis erros durante a sessão.

- **CONSULTORIA DE MATERIAL:** Pesquisa de equipamentos, qualidade, conselhos, preços, onde encontrar, entre outros.

Esse serviço foi criado para viabilizar um trabalho a distância, ou seja, ele é inteiramente concebido para que a distância não seja um problema. O ciclista tem o direcionamento de seus treinos para melhorar sempre e atingir seus objetivos de maneira autônoma, porém com todo o suporte necessário para realizar corretamente seus treinos.

Valores:

- **Acompanhamento: R\$ 150,00/MÊS**

- **Avaliação Física: R\$50,00**

Atenciosamente,

César Paula