



BEM VINDO



PR

PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER



HISTÓRIA

Nascido no ano de 1992, logo em sua infância foi inserido no meio esportivo, no qual vive até hoje. Aos 12 anos teve a experiência de virar um atleta de base e seguiu até os 17 anos, quando deixou o esporte de alto rendimento para se dedicar exclusivamente a graduação. De lá pra cá, foi colecionando experiências, trabalhando no meio Esportivo e Escolar. No ano de 2020 nasceu a ideia do que hoje chamamos de PR PERSONAL, um trabalho voltado para alcançar o máximo do potencial individual do aluno.



MISSÃO

Capacitar os nossos clientes a alcançarem os seus objetivos esportivos de fitness e bem-estar através de um acompanhamento personalizado e de qualidade. Além disso, buscamos promover e potencializar um estilo de vida saudável, fornecendo orientação especializada, motivação constante e um ambiente de apoio que inspire mudanças positivas e duradouras na saúde física e mental dos nossos clientes.



VISÃO

Um futuro onde cada indivíduo tem acesso a orientação personalizada e apoio necessário para alcançar o seu máximo potencial de saúde e bem-estar. Aspiramos ser reconhecidos pela nossa excelência, inovação e dedicação em ajudar os atletas a realizarem o seus sonhos. Almejamos criar uma comunidade onde a saúde, o bem-estar e a performance sejam prioridades e onde cada atleta se sinta capacitado e motivado a alcançar os seus objetivos pessoais de performance e qualidade de vida.



TRABALHO DESENVOLVIDO

Nosso trabalho é pautado na Pirâmide da Performance de Gray Cook.

Habilidade:

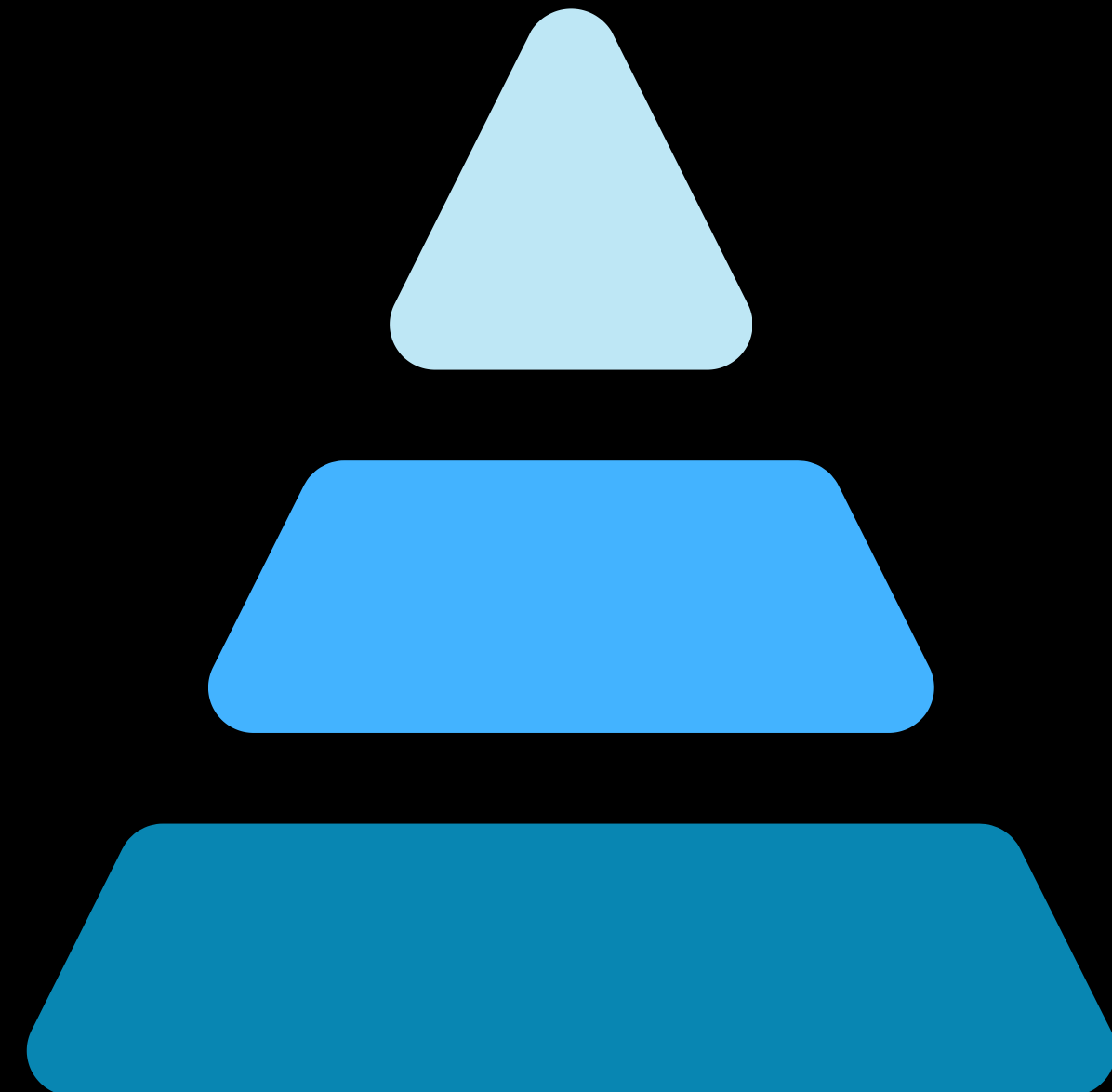
- Potência
- Agilidade

Performance Funcional:

- Força
- Resistência

Movimentos Funcionais:

- Controle Motor
- Mobilidade
- Estabilidade



TRABALHO DESENVOLVIDO

E conseqüentemente algumas outras Habilidades Desenvolvidas.

Performance

Mobilidade/Estabilidade

Tática

Pliometria

Movimentos Funcionais

Ganho de Força

Hipertrofia

Consultoria

Potência

Acompanhamento

Técnica

Treinos Exclusivos



TRABALHO DESENVOLVIDO

METODOLOGIA:

Dentro da PR PERSONAL temos a metodologia PR PRO TRAINING SYSTEM que possuem várias vertentes de treinamento para que possamos alcançar a Alta Performance do atleta, são elas:

Força 80% - Cardio 20%

PR
POWER

Força 50% - Cardio 50%

PR
ACTION

Força 15% - Cardio 85%

PR
MIX

Mobilidade 15% - Força 85%

PR
FORCE

Mobilidade 50%
Estabilidade 50%

PR
MOBILITY



PROFISSIONAL RESPONSÁVEL



PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER

CREF-SC: 019226-G

FORMAÇÃO ACADÊMICA

- Educação Física - Licenciatura;
- Educação Física - Bacharelado;
- Especialista em Alta Performance;
- Especialista em Treinamento Desportivo;
- Especialista em Ensino e Treinamento do Futsal;
- Especialista em Educação Física Escolar;



PROFISSIONAL RESPONSÁVEL



PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER

CREF-SC: 019226-G

ESPECIALIZAÇÕES

- Estágio no Sport Clube Corinthians Paulista;
- DX Treinamento Funcional;
- Velocidade no Futebol - F.P.F
- Xtreme Training Performance - A&D Treinamentos;
- Core e Glúteo - A&D Treinamentos;
- Controle de Carga do Fitness a Alta Performance - A&D Treinamentos;
- Biomecânica - Biomech.



PROFISSIONAL RESPONSÁVEL



PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER

CREF-SC: 019226-G

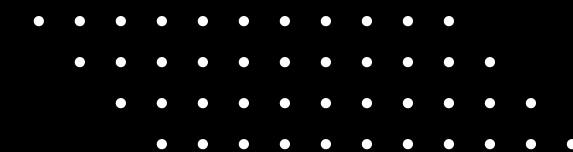
ESPECIALIZAÇÕES

- Avaliação para Alta Performance - A&D Treinamentos;
- Fisiologia Funcional - A&D Treinamentos;
- Periodização para Alta Performance - A&D Treinamentos;
- Potência Funcional - Rafael Winicki;
- Potência e Pliometria - Rafael Winicki;
- Mobilidade e Estabilidade - Rafael Winicki.



DURAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO

60 MINUTOS



CANCELAMENTO DE TREINO

Caso aconteça algum imprevisto por parte do Treinador, o mesmo irá repor a aula perdida.



O MELHOR DIA PARA

COMEÇAR É **HOJE!**



MUITO OBRIGADO

QUALQUER DÚVIDA , ESTOU A DISPOSIÇÃO.

ATENCIOSAMENTE,
PAULO ROCHA.



@prpersonal.official



(47) 98426-7501

