

**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.

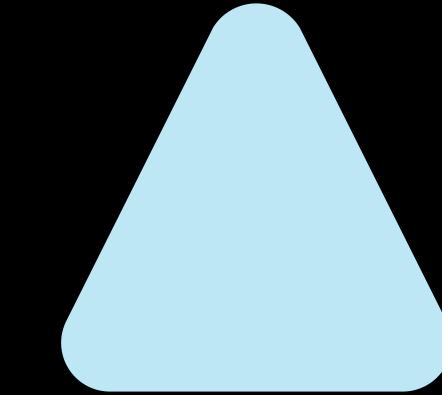


# TRABALHO DESENVOLVIDO

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 consequentemente algumas outras Habilidades Desenvolvidas.

Performance

Mobilidade/Estabilidade

Tática

Pliometria

Movimentos Funcionais

Ganho de Força

Hipertrofia

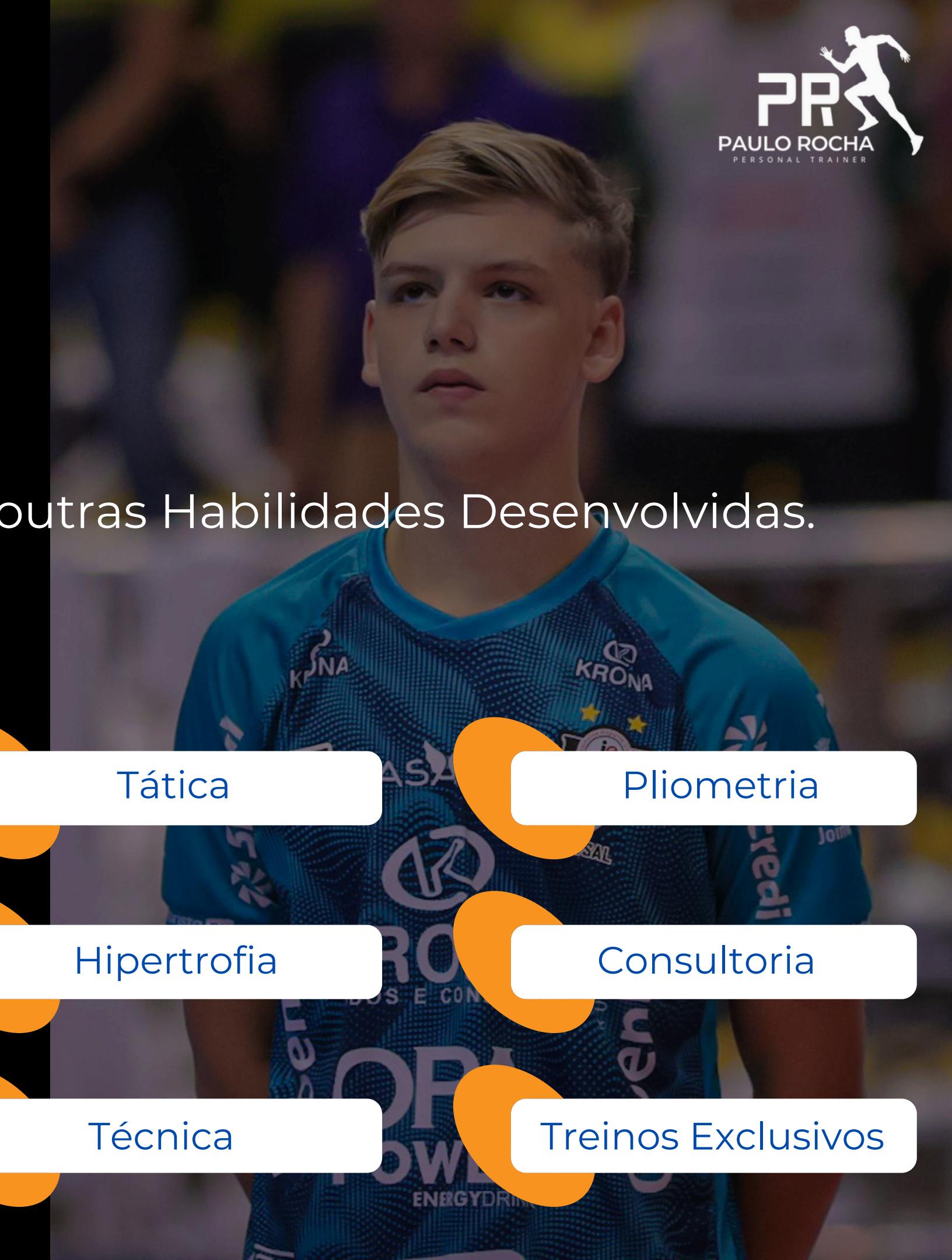
Consultoria

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%



Força 50% - Cardio 50%



Força 15% - Cardio 85%



Mobilidade 15% - Força 85%



Mobilidade 50%  
Estabilidade 50%



# 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 Trainning 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.oficial



(47) 98426-7501

