



BEM VINDO



PR

PAULO ROCHA
PERSONAL TRAINER

ACOMPANHAMENTO ONLINE



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 paltado na Pirâmide da Performance de Gray Cook.

Habilidade:

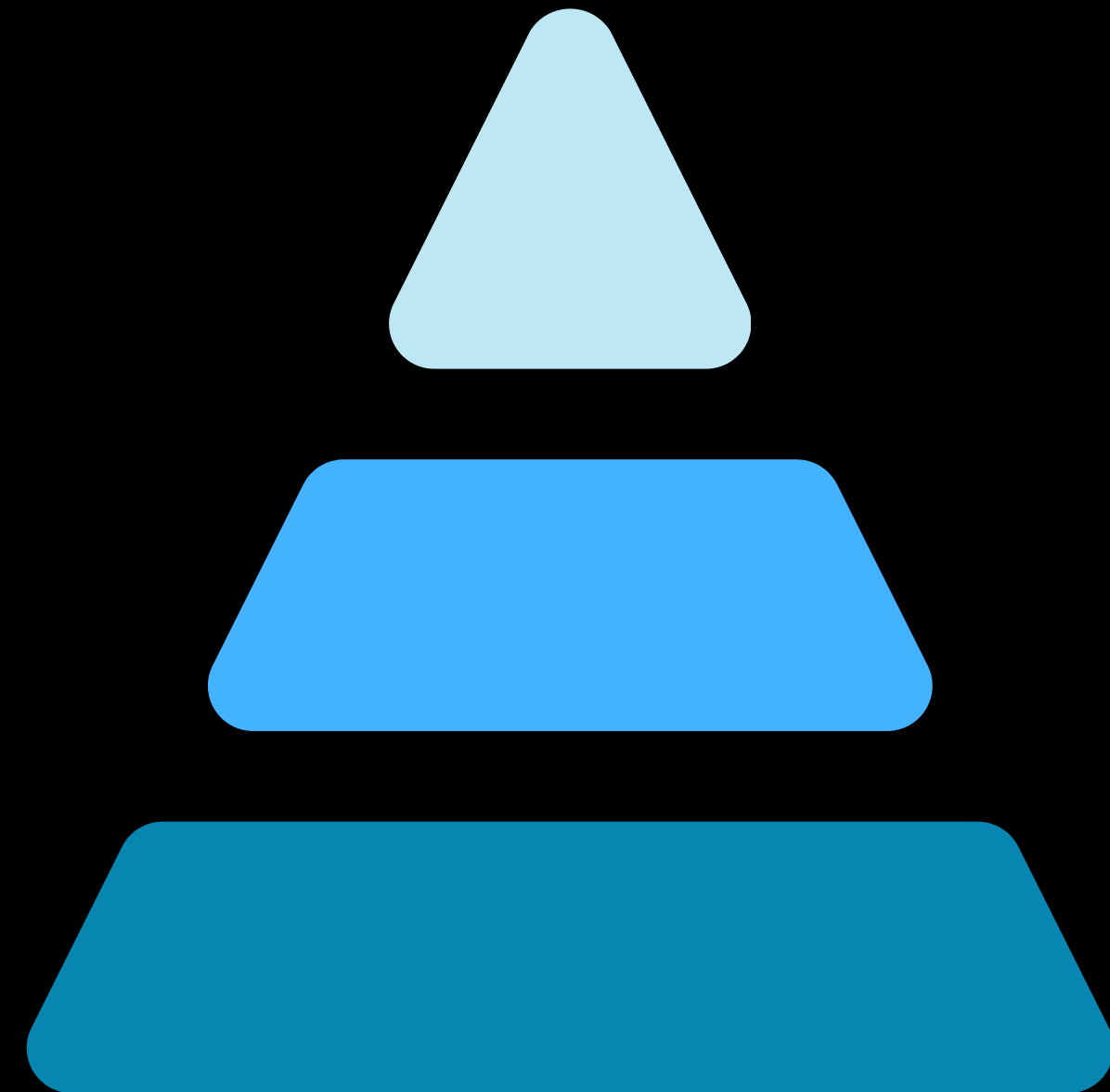
- Potência
- Agilidade

Performance Funcional:

- Força
- Resistência

Movimentos Funcionais:

- Controle Motor
- Mobilidade
- Estabilidade



TRABALHO DESENVOLVIDO

E conseqüentemente algumas das outras Habilidades Desenvolvidas.

Performance

Mobilidade/Estabilidade

Propriocepção

Pliometria

Movimentos Funcionais

Ganho de Força

Hipertrofia

Consultoria

Potência

Acompanhamento

Técnica

Treinos Exclusivos



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.



COMO FUNCIONA

✓ Acompanhamento à Distância

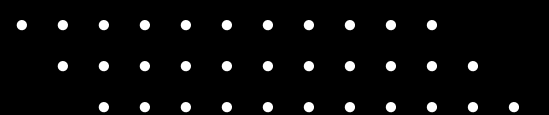
Você recebe um planejamento detalhado de treinos, ajustado de acordo com sua rotina, objetivos e nível de condicionamento. Além disso, ofereço suporte contínuo para ajustes e dúvidas.

✓ Treino Específico para Suas Necessidades

Cada treino é elaborado de forma estratégica, levando em conta suas metas – seja ganho de massa muscular, emagrecimento, performance esportiva ou qualidade de vida.

✓ Treine na Hora que Quiser

Sem compromissos fixos de horário! Você tem total flexibilidade para encaixar os treinos na sua rotina e evoluir no seu ritmo.



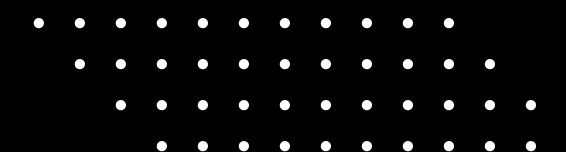
COMO FUNCIONA

✓ Investimento Acessível

Por ser online, a consultoria tem um valor mais acessível do que o treinamento presencial, garantindo um ótimo custo-benefício sem perder a qualidade do acompanhamento.

✓ Máximo Potencial

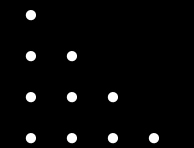
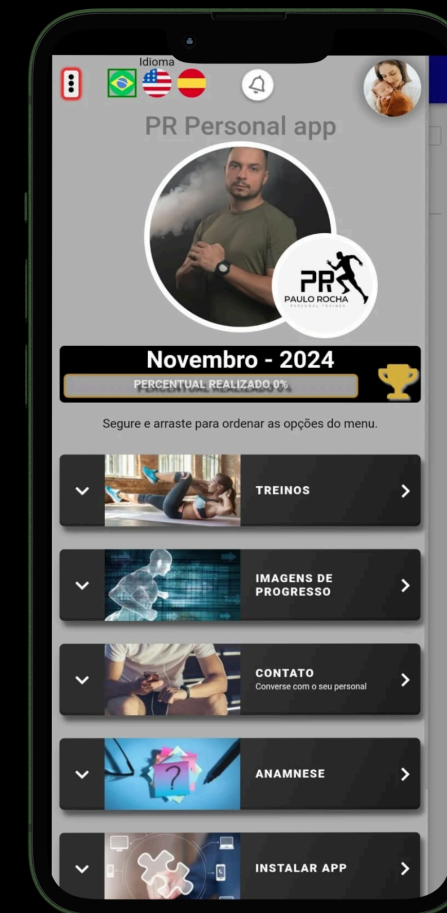
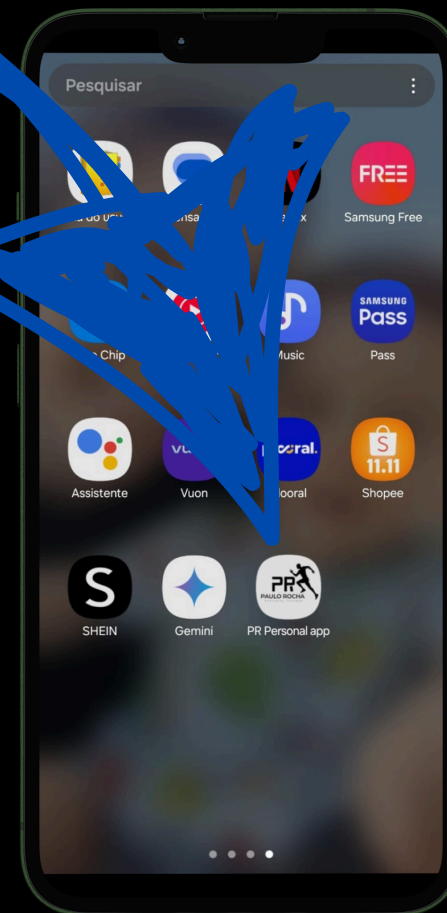
Com um plano estruturado, alinhado às suas metas e acompanhado por um profissional, você terá resultados consistentes e sustentáveis, alcançando sua melhor versão física.



COMO FUNCIONA

✓ APLICATIVO PR PERSONAL

Através do **App PR PERSONAL** os treinos ficam distribuídos e disponibilizados durante o periodo do seu pacote. Lembrando que cada periodização tem a duração de 30 a 45 dias dependendo o mesociclo em que o aluno se encontra.



O MELHOR DIA PARA

COMEÇAR É **HOJE!**



MUITO OBRIGADO

QUALQUER DÚVIDA , ESTOU A DISPOSIÇÃO.

ATENCIOSAMENTE,
PAULO ROCHA.



@prpersonal.official



(47) 98426-7501

