

**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 consequentemente algumas das outras Habilidades Desenvolvidas.



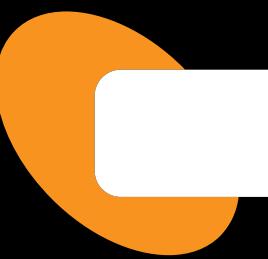
Performance



Mobilidade/Estabilidade



Propriocepção



Pliometria



Movimentos Funcionais



Ganho de Força



Hipertrofia



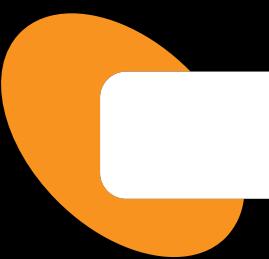
Consultoria



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 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.

# COMO FUNCIONA



## **Acompanhamento à Distância**

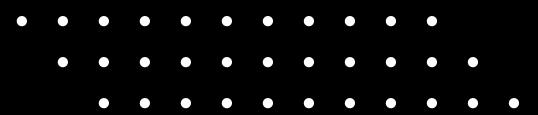
Você recebe um planejamento detalhado de treinos, ajustado de acordo com sua rotina, objetivos e nível de condicionamento. Além disso, ofereço suporte contínuo para ajustes e dúvidas.

## **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

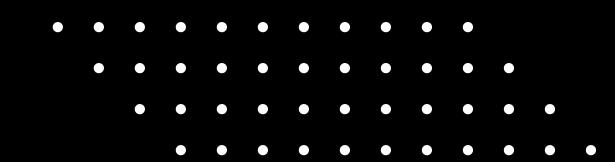


## **Investimento Acessível**

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.

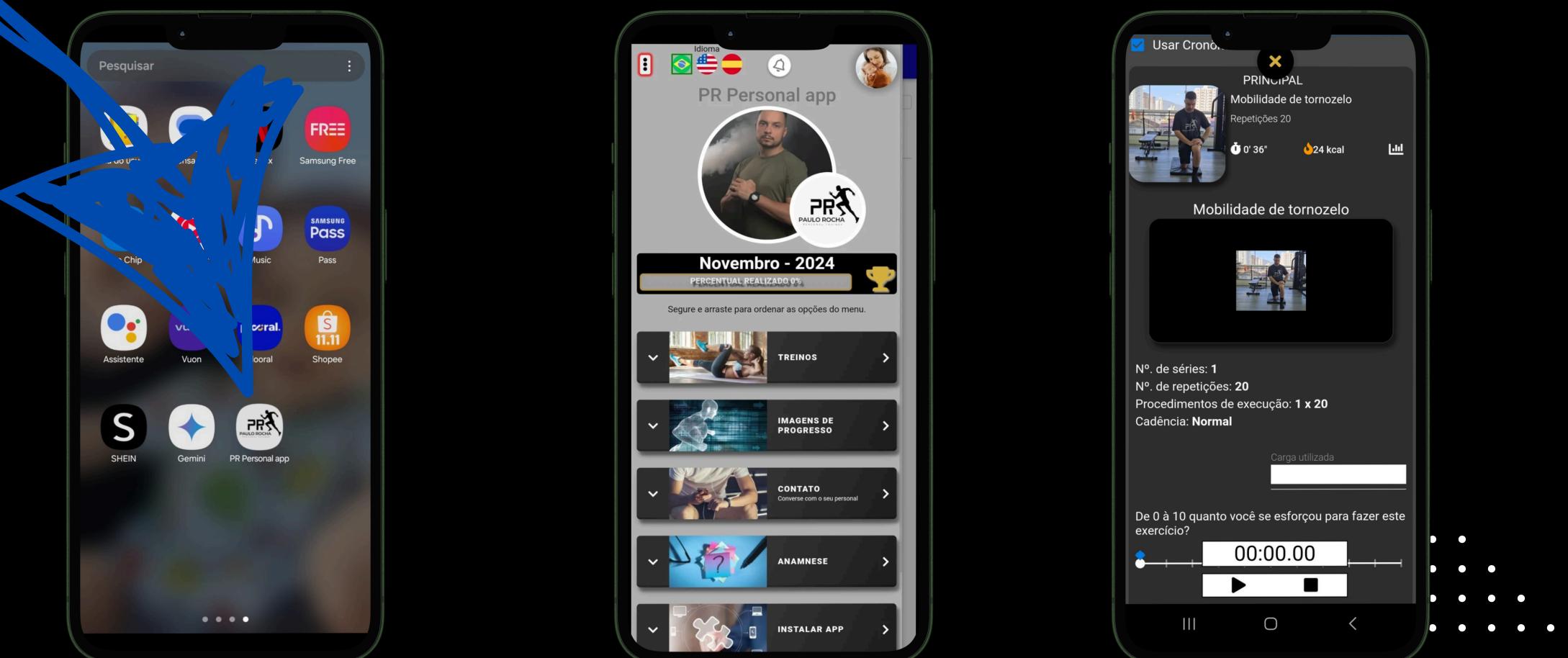


# COMO FUNCIONA



## ✓ APPLICATIVO PR PERSONAL

Através do **App PR PERSONAL** os treinos ficam distribuídos e disponibilizados durante o período 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.oficial



(47) 98426-7501

