



Abrantes - Assessoria Multiesportiva

Quem sou?

Me chamo Anderson Soares Abrantes. Sou graduado em Educação física e pós-graduado em “Fisiologia do exercício, biomecânica e treinamento desportivo” e “Esportes e atividades de aventura”. Atuo como profissional da área desde 2005, mas meu início no esporte foi anterior a isso. Comecei a competir aos 15 anos, na mesma ocasião em que subi no primeiro pódio. Desde então, nunca mais parei. Estou há 26 anos vivendo o mundo esportivo e já pratiquei dezenas de modalidades, entre elas: corrida de rua, corrida de montanha, natação, mountain bike, mergulho, escalada, rapel... Em 2014, comecei a competir Corrida de Aventura (esporte que envolve, ao menos, 4 modalidades, sendo: orientação por mapa e bússola, bike, trekking, e remo as principais). Hoje sou atleta profissional e faço parte da equipe *Mamba Negra*, que é campeã sul-americana, bicampeã da Copa do Brasil, bicampeã do A1, entre outros.

Em 2015, comecei a **treinar atletas amadores e profissionais através de planilhas de exercícios** que são individualizadas e específicas, voltadas para **atender à demanda do atleta de acordo com o esporte que ele pratica (corrida de rua, trail, corrida de aventura, ciclismo, natação etc)**. Ao longo desses 10 anos, pude ajudar centenas de pessoas a atingir seus objetivos e viver o esporte da melhor maneira, com compromisso, responsabilidade e saúde.

Pra que serve a assessoria multiesportiva?

A assessoria serve para atender o aluno de maneira individualizada, humanizada e eficiente em relação aos seus objetivos, sejam amadores ou profissionais. Minha missão é ensinar, progredir e aperfeiçoar desde quem está começando do zero a atletas experientes.

Além disso, com uma **proposta multiesportiva**, atendo praticantes de vários esportes, com interesses que vão desde **correr 5k pela primeira vez a competir uma pro**

va de triathlon ou corrida de aventura.

Como funciona?

Ao entrar em contato e manifestar interesse, **o aluno responderá a um formulário em que poderei saber em qual nível está (iniciante, médio, avançado); qual seu objetivo; qual sua limitação; rotina, entre outras perguntas.**

Na sequência, recomendo um teste de esforço para que eu saiba a frequência cardíaca máxima e possa orientar, de forma individualizada, o treino de “zonas”. Sabendo isso, o objetivo e a disponibilidade que o aluno dará para o esporte, **passarei treinos semanalmente.**

Por que treinar por zonas de frequência cardíaca?

O treinamento através das zonas de frequência cardíaca tem o propósito de otimizar o desempenho e os resultados do atleta. Cada zona representa uma intensidade de esforço, que tem diferentes efeitos no corpo. Assim, esse treinamento permite trabalhar diversos sistemas energéticos e melhorar a resistência cardiovascular, a queima de gordura, capacidade aeróbica, entre outros. Além disso, evita que o aluno tenha **overtraining e reduz riscos de lesões.**

Como marcar as zonas de frequências cardíaca?

O jeito mais eficiente é através de um **monitor cardíaco**, por exemplo, relógio ou cinta cardíaca.

No caso do aluno não ter um, poderá iniciar através da percepção do próprio esforço.

Como funciona o pagamento e métodos?

* Ao adquirir o serviço da assessoria, o aluno pagará **MENSALMENTE** pela renovação dela, sendo o primeiro pagamento realizado na **CONTRATAÇÃO** do trabalho.

* A data de vencimento corresponderá à SUA data de entrada na assessoria.

* O aluno terá 5 dias de assessoria após o vencimento. Caso não haja efetuação do pagamento ou mesmo um contato, o serviço será **INTERROMPIDO** e a vaga passará para alguém que esteja na lista de espera.

* O aluno poderá pagar através de **PIX ou dinheiro.**