

Olá!

Agradecemos seu interesse por nosso programa de treinamento.

Esperamos que decida por nos contratar e que, ao final do primeiro macrociclo/módulo já esteja colhendo bons frutos.

No texto abaixo apresentamos as características do programa. Esperamos que tudo esteja de acordo com suas expectativas.

Um abração e bons mergulhos no azul!

Naka -_-J e Vavá

Treinamento de Mergulho Livre à distância

Introdução

O objetivo desse programa é o de oferecer, via Internet, a todo Brasil e fora dele para quem domine o Português (idioma) um programa que permita ao atleta e/ou praticante de mergulho livre ou pesca submarina caminhar em direção aos seus objetivos pessoais quando relacionados a maior tempo de apnéia ou melhor/menor tempo de recuperação entre mergulhos.

Esse programa tem a responsabilidade técnica do Paulo Roberto G. Evaristo, o Vavá (CREFI 26036-G/SP) e assessoria específica em apnéia de Roberto Nakamura.

O maior foco desse programa está mais no treinamento em si do que em exercícios muito específicos de apnéia mas que, durante e ao longo dos módulos, são integrados.

Objetivos do programa

- ✍ Levar o mergulhador a uma preparação física que viabilize melhores mergulhos. Mais longos, mais profundos e com maior segurança. Adicionalmente, a recuperação na superfície é otimizada.
- ✍ Prover ao mergulhador um serviço de planejamento de treinamento que possibilite ao mesmo direcionar o tempo disponível para as sessões de treinamento ao invés de pesquisar/planejar as próprias sessões.
- ✍ Levar ao mergulhador um programa de treinamento completo, que trabalha aspectos como condicionamento aeróbico de apnéia com maior segurança
- ✍ Oferecer suporte técnico individual ao mergulhador, por email ou telefone, para orientá-lo melhor durante os módulos.

Como funciona

- ✍ O programa é dividido em módulos e a progressão ocorre dentro do módulo ou módulo a módulo.
- ✍ A personalização do programa acontece através de 3 (três) itens:
 - . Pulso Máximo em função da idade do mergulhador
 - . Esforço calculado através de testes (basicamente o T-30). O T-30 será realizado a cada 4 semanasPortanto, a mesma série de treinamento tem aplicação diferente para pessoas diferentes
- ✍ A natação é a base do programa. Essa é a atividade que terá maior carga horária. Mas outros exercícios como corrida, bicicleta e musculação também fazem parte do programa.
- ✍ Muitos exercícios de apnéia ocorrerão no seco. Devido aos riscos de samba e apagamento e pelo fato de não existirem muitos profissionais treinados para reconhecer esses sintomas e prestar socorro no caso de ocorrência, esse programa considera viável a aplicação de exercícios em apnéia em meio líquido apenas com acompanhamento específico.

- ✍ Num período mínimo de 2 semanas e máximo de 4 (quatro) semanas, o atleta receberá o programa de treinamento para o próximo período
- ✍ O programa inicia com 3 (três) sessões semanais, evoluindo até 5 (cinco) sessões.
- ✍ Para efeito de arredondamento, cada mês de treinamento terá a duração de 4 (quatro) semanas.
- ✍ O pagamento é mensal, de acordo com as condições descritas adiante.

Pré-Requisitos

- ✍ Para início do programa, o atleta deverá enviar atestado médico, reconhecendo estar apto para desenvolver atividades físicas.
- ✍ O atleta deverá enviar, quando solicitado, sua avaliação física.

Direitos do atleta contratante

- ✍ Debater metas pessoais, buscando uma agenda que permita conciliar os módulos e as metas
- ✍ Receber quinzenalmente e por email, as instruções do programa
- ✍ Canal de contato com o Nakamura e com o Vavá para solucionar suas dúvidas pessoais e relacionadas ao programa
Email: treinamento@mergulholivre.com.br
- ✍ Avaliações periódicas do andamento do programa
- ✍ Avaliação ao final do módulo/macrociclo
- ✍ Descontos em Workshops promovidos pelo Nakamura e Vavá
- ✍ Participar de sessões de treinamento a serem promovidas para os atletas inscritos no programa (Despesas por conta do atleta).

Deveres do atleta contratante

- ✍ Fazer o pagamento mensal do valor contratado
- ✍ Fornecer o atestado de saúde e avaliação física sempre que solicitado
- ✍ Fornecer informações referentes à performance pessoal
- ✍ Fornecer dados sobre o status atual e sobre os objetivos pessoais
- ✍ Prover o local/ambiente/equipamentos de treinamento e pessoal para acompanhamento das atividades

Considerações muito importantes

- ✍ O programa tem uma progressão planejada. Nas primeiras semanas e até meses, o programa poderá parecer leve. Essa eventual “carga menor” deve-se a um período de preparação.
- ✍ O principal foco é o objetivo ao final dos macrociclos. Diferentes atletas têm respostas diferentes ao treinamento. Alguns apresentam melhora constante ao longo dos módulos e outros somente ao final.
- ✍ O auto-conhecimento é muito importante. Esse programa também leva ao atleta conhecer cada vez mais e melhor suas reações e limites.
- ✍ O programa é dividido em módulos, que podem durar de 4 a seis meses, em média. O primeiro módulo é de 4 meses.

- ✍ O programa é padrão, ou seja, será aplicado a todos os atletas. Mas ao mesmo tempo é pessoal, à medida que a carga de trabalho será individual. Por exemplo, os tempos de natação são individuais.
- ✍ A condição de saúde do atleta é responsabilidade do mesmo.
- ✍ O não pagamento incorrerá na interrupção do programa e, consequentemente, haverá perda dos registros de performance e objetivos.
- ✍ O programa não substitui o treinador, personal trainer ou qualquer outro profissional que faça o acompanhamento do atleta. Assim, é recomendável que o atleta tenha alguém para acompanhá-lo durante as sessões de treinamento.
- ✍ Caso o mergulhador queira contratar um plano específico, pode entrar em contato através do email: treinamento@mergulholivre.com.br. Em existindo a possibilidade, o custo será maior e negociado individualmente.

Valores

- ✍ É cobrada apenas uma mensalidade adiantada, sem taxa de adesão. Para quem interromper e quiser retornar, basta avisar e retomar os pagamentos mensais.
- ✍ O valor base é **R\$ 45,00** e deverá ser pago através de depósito bancário. O controle de pagamento será através de centavos e reais. Por exemplo: O primeiro atleta a confirmar, pagará **R\$ 45,01** todos os meses. O segundo atleta **R\$ 45,02** e assim por diante. A primeira mensalidade deverá ser paga aproximadamente um mês após o pagamento da adesão.
- ✍ Poderão ocorrer correções, mas serão comunicadas oportunamente.

Sobre os responsáveis pelo programa

Paulo Roberto G. Evaristo (Vavá)

- ‡ Prof. formado pela FEFISA, responsável pelo conteúdo da clínica e com especializações em Técnicas Esportivas de Atletismo, Natação e Ginástica Infantil
- ‡ Técnico de Natação, formou atletas de nível internacional e tem mais de 30 anos de experiência em “borda de piscina”
- ‡ Ex-atleta, corredor de 400 m rasos
- ‡ Registro no CREFI sob nro. 26036-G/SP

Roberto Nakamura

- ‡ Ex-Recordista Brasileiro de Lastro Constante
- ‡ Recordista Brasileiro de Apnéia Dinâmica pela CBPDS
- ‡ Membro do Comitê Organizador do Mergulho Livre Brasil
- ‡ Ex-Nadador. Melhores provas: 100 e 200m Borboleta

Contatos

Email: treinamento@mergulholivre.com.br

Fones: (0XX11) 8131-0300 Naka -_-J

(0XX11) 9447-7518 Vavá