



LIFT TRAINING CENTER

PERSONAL TRAINING

UM PROGRAMA DE TREINO À TUA MEDIDA



O objetivo é que o treino seja uma ferramenta eficaz para alcançar resultados reais, de forma segura e sustentável. Com total atenção à tua técnica, postura e progressão, construímos juntos uma base sólida para o teu sucesso.



O QUE TEMOS PARA TI ?



TREINO
PERSONALIZADO
INDIVIDUAL



TREINO
PERSONALIZADO
A DOIS



TREINO
PERSONALIZADO
AO DOMICÍLIO



TREINO
PERSONALIZADO
ONLINE

✔ Planos sempre individuais

✔ Abordagem progressiva e estruturada

✔ Mais Segurança

✔ Melhores resultados



TREINO PERSONALIZADO INDIVIDUAL

O foco está em ensinar e consolidar os padrões de movimento base — fundamentais para um corpo forte e funcional. Através de uma abordagem progressiva, vais ganhar confiança na execução dos exercícios, aprendendo a moveres-te de forma mais eficiente.

- ✔ Treinos feitos com base numa consulta inicial (1h30).
- ✔ Treinos com a duração de 1 hora.
- ✔ Disponíveis packs com 5, 10 ou 15 treinos.
- ✔ Reavaliação de resultados de 15 em 15 treinos.



TREINO PERSONALIZADO A DOIS

Treinar a dois pode ser uma excelente forma de manter a motivação e partilhar o desafio — sem comprometer a qualidade do acompanhamento.

Neste formato, o plano de treino é individual e adaptado aos teus objectivos e necessidades.

- ✓ Treinar a dois não significa que o treino não seja individual.
- ✓ Treinos feitos com base numa consulta inicial individual (1h30/Pessoa).
- ✓ Treinos com a duração de 1 hora.
- ✓ Disponíveis packs com 10 ou 15 treinos.
- ✓ Reavaliação de resultados de 15 em 15 treinos.
- ⊕ Mais motivação
- ⊕ Mais autonomia



TREINO PERSONALIZADO AO DOMICÍLIO

Treinar em casa é uma solução muito vantajosa para quem a gestão de tempo é uma prioridade. É garantida a individualização do treino e abordagem progressiva neste regime ao domicílio.

A qualidade do treino continua a ser inegociável.

- ✔ Treinos feitos com base numa consulta inicial.
- ✔ Treinos com a duração de 1 hora.
- ✔ Disponíveis packs com 10 ou 15 treinos.
- ✔ Reavaliação de resultados de 15 em 15 treinos.
- ✔ Disponível para treinos individuais ou a dois.
- ✔ Cada sessão é adaptada ao espaço e equipamento disponível.
- ⊕ Mais conforto
- ⊕ Mais Conveniência



TREINO PERSONALIZADO ONLINE

A distância não precisa de ser um obstáculo à tua saúde.

Esta é a solução ideal para quem quer manter uma rotina de exercício onde quer que esteja, garantido que cada treino é seguro, eficaz, e progressivo.

Começa hoje a treinar com mais liberdade.

- ✔ Treinos feitos com base numa consulta inicial (Online) com duração de 30 min.
- ✔ Treinos com a duração de 40 minutos.
- ✔ Disponível pack com 15 treinos.
- ✔ Reavaliação de resultados de 15 em 15 treinos.
- ✔ Não compromete os treinos onde quer que esteja.
- ✔ Acompanhamento próximo mesmo estando à distância.

(Obrigatório ter câmara ligada durante os treinos).

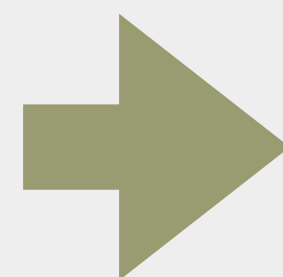


COMO COMEÇAR ?

1.

Consulta Inicial

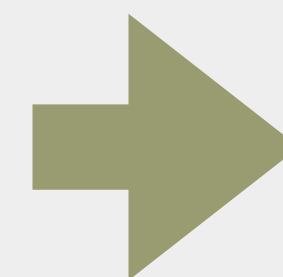
O primeiro passo é agendar uma consulta inicial para analisar os padrões de movimento, índices de força e cardiorrespiratórios. A consulta tem uma duração prevista de 1h30.



2.

Elaboração de programa de treino

Analisamos os dados obtidos na consulta inicial e elaboramos um plano de treino com os objectivos a curto, médio e longo prazo.



3.

Marcar o horário e começar a treinar

Agende um horário com o treinador para começar a ver os seus objetivos cumpridos.



CONSULTA INICIAL

O primeiro passo para um treino à sua medida

Antes de iniciar qualquer plano de treino personalizado, é fundamental conhecer quem está à nossa frente. Por isso, a consulta inicial é sempre o ponto de partida obrigatório.

O que avaliamos ?



A consulta inicial não é apenas um procedimento técnico: é o momento em que começamos a construir uma base sólida para a tua evolução, com foco na prevenção de lesões, no aumento de eficiência do movimento e na progressão segura ao longo do tempo.



CONSULTA INICIAL

O primeiro passo para um treino à sua medida

A consulta inicial não é apenas um procedimento técnico: é o momento em que começamos a construir uma base sólida para a tua evolução, com foco na prevenção de lesões, no aumento de eficiência do movimento e na progressão segura ao longo do tempo.

Quando vou receber o relatório ?

Após a consulta inicial, receberá um relatório completo com a avaliação do seu movimento, mobilidade e recomendações personalizadas. Este documento serve como base para todo o trabalho futuro e é entregue num prazo de 48 horas após a avaliação.

CONSULTA INICIAL DATA: _____

NOME: _____
PROFISSÃO: _____
ACT. FISICA: _____
BRAÇO DOM.: _____ PERNA DOM.: _____
PESO: _____ IDADE: _____

Avaliação Articular e Padrões de Movimento
Os exercícios efetuados nesta consulta inicial servem para identificar limitações articulares ou de movimento. Neste sentido é atribuída uma classificação de 1 a 3, para uma melhor compreensão do movimento que o corpo é capaz de executar, e ao mesmo tempo orientar a prescrição do(s) treino(s) num âmbito personalizado.
Nota: a classificação final do movimento é feita com base na média dos dois lados, e arredonda para baixo sempre.

1 - 1.5 - 2 - 2.5 - 3 -

A - Avaliação do Movimento (FMS - Functional Movement Screen)

	DIREITO	ESQUERDO	CLASSIFICAÇÃO
Deep Squat	2	2	
Inline Lunge	2	2	
Shoulder Mobility	3	2	
Active Straight-Leg Raise	2	3	
Trunk Stability Push-Up	2	2.5	
	1		

JOSUÉ CAMPOS - cédula nº 28160

LONGEVIDADE . INTENÇÃO . FORÇA . TRANSFORMAÇÃO



PRÓXIMOS PASSOS

Contacta-nos para saber mais informações sobre os nossos serviços personalizados, disponibilidade e preço detalhado.

Estamos prontos para responder a todas as tuas questões e ajudar-te a encontrar a modalidade de treino que melhor se adequa à tua vida e objetivos.

Quer prefiras treino presencial, ao domicílio ou online, individual ou a dois, temos a solução ideal para ti.

O primeiro passo é simples: entra em contacto connosco.



Josué Campos

+351 935 153 601

josuecampos@sapo.pt



lift.

LONGEVIDADE . INTENÇÃO . FORÇA . TRANSFORMAÇÃO