



HIGH PERFORMANCE TRAINING

PERFORMANCE DESPORTIVA

TRANSFORMAMOS O SEU RENDIMENTO FÍSICO NUM
VERDADEIRO DIFERENCIAL COMPETITIVO



Fruto da evolução da competição desportiva, qualquer detalhe
no alto rendimento faz a diferença.





O QUE TEMOS PARA TI ?



TREINO
PARA ATLETA
INDIVIDUAL



MENTORIA E
ASSESSORIA
PARA CLUBES

-
- ✓ Melhor condição física
 - ✓ Menor risco de lesão

- ✓ Maior longevidade na carreira
 - ✓ Melhores resultados
-



TREINO PARA ATLETA INDIVIDUAL

Este serviço foi desenvolvido para atletas que procuram elevar o seu rendimento, reduzir o risco de lesão e prolongar a sua carreira desportiva, respeitando sempre as exigências específicas da sua modalidade e do contexto competitivo.

Mais do que treinar mais, o objetivo é treinar melhor, com critério, intenção e continuidade.

- ✔ Treinos feitos com base numa consulta inicial com duração de 2 horas.
- ✔ Treinos com a duração de 1 hora.
- ✔ Disponíveis packs com 10, 15 ou 30 treinos.
- ✔ Reavaliação de resultados de 15 em 15 treinos.
- ✔ Redução do risco de lesões.
- ✔ Melhor performance desportiva.
- ✔ Longevidade na carreira.

(Serviço também disponível para jovens atletas.)



TREINO PARA ATLETA INDIVIDUAL

Elaboramos um programa de treino totalmente ajustado:

À fase da época

(In-season, pausa competitiva, off-season)

+

À carga de treino

já realizada no clube

O planeamento é pensado para potencializar a performance sem comprometer a recuperação, garantindo progressão e consistência ao longo do tempo.

NOTA: Sempre que possível, articulamos os treinos com treinadores, preparadores físicos ou/e departamentos de performance.

O objectivo é trabalhar como complemento estratégico, não como substituição.

A prioridade é maximizar o potencial do atleta.



JOVENS ATLETAS (LTAD)

Long Term Athlete Development

O “**Long-Therm Athlete Development**” (LTAD), é um modelo de formação atlética com base na maturação biológica, que configura janelas de oportunidade de diferentes capacidades físicas ao longo da formação do jovem atleta.

Por exemplo, na adolescência, o treino de **agilidade, força e velocidade**, tem uma grande influência na quer capacidade física futura do atleta, quer na diminuição do risco de lesão.

Os programas de treino para o jovem atleta que desenvolvemos no LIFT têm por base este modelo, e as necessidades específicas identificadas na consulta inicial.



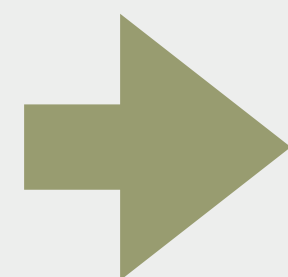
COMO COMEÇAR ?

1.

Consulta Inicial (2h)

É uma avaliação aprofundada, com um protocolo específico para cada modalidade.

- Analisamos o histórico desportivo e clínico do atleta.
- Avaliamos capacidades físicas relevantes para a modalidade.
- Identificamos pontos fortes e limitações.
- Definimos objetivos individuais claros, a curto, médio e longo prazo.

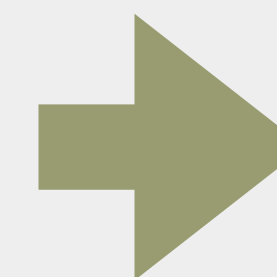


2.

Elaboração de programa de treino

Com base na avaliação, elaboramos um programa de treino totalmente ajustado:

- À sua modalidade.
- À fase da época.
- À carga de treino já realizada no clube.



3.

Marcar o horário e começar a treinar

Todo o processo tem como pilares:

- Melhoria da performance específica.
- Redução do risco de lesão.
- Sustentabilidade física ao longo dos anos.



MENTORIA E ASSESSORIA PARA CLUBES

O nosso programa de mentoria e assessoria de performance foi desenvolvido para clubes e equipas — seniores ou de formação — que ambicionam estruturar ou otimizar o seu modelo de treino físico.

Acreditamos que a preparação física deve ser mais do que complementar: deve ser estratégica, integrada e potencializar a performance coletiva e individual.

Transformamos o rendimento físico da sua equipa num verdadeiro diferencial competitivo.

- ✔ **Diagnóstico inicial completo** — Avaliação das necessidades físicas da equipa e avaliação individual com base nas necessidades identificadas.
- ✔ **Planeamento e estruturação de ciclos de treino** — Adaptados à realidade competitiva e escalão.
- ✔ **Modelos físicos adaptáveis** — Treinos físicos integrados ao modelo de jogo, com base na especificidade da modalidade, escalão e recursos disponíveis,
- ✔ **Mentoria técnica** — Acompanhamento dos técnicos e staff físico com formação contínua, reuniões estratégicas e suporte semanal.
- ✔ **Implementação no terreno** — Intervenção prática (presencial ou online) para garantir a aplicação eficaz do programa.



PARA QUEM É ESTE PROGRAMA ?

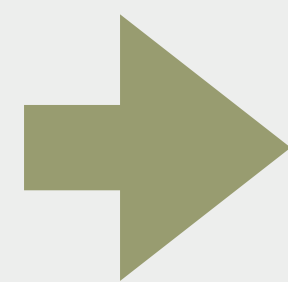
- ➔ Clubes que pretendem criar ou reforçar um modelo de treino físico estruturado.
- ➔ Equipas técnicas que procuram alinhamento entre treino físico e modelo de jogo.
- ➔ Estruturas formativas que desejam criar uma linha orientadora e sustentada no desenvolvimento dos atletas.
- ➔ Projetos ambiciosos que procuram diferenciar-se pelo rigor, profissionalismo e inovação.



COMO COMEÇAR ?

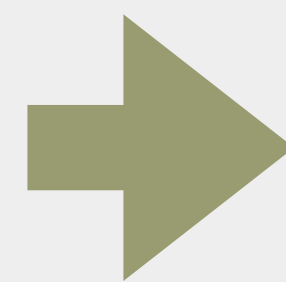
1.

Agendar uma reunião presencial / online, para identificar as necessidades e definir os objetivos pretendidos.



2.

Uma 2.a reunião presencial / online para apresentar uma proposta do modelo (e revisão se necessário).



3.

Definir uma data e começar o programa.



O NOSSO COMPROMISSO

Mais do que um serviço, oferecemos uma parceria de performance, com base científica, experiência prática e paixão pelo desenvolvimento desportivo.

Eleve o seu potencial e eleve o patamar da sua equipa.

Contacte-nos e vamos juntos construir um modelo físico que potencie resultados.





Josué Campos

+351 935 153 601

josuecampos@sapo.pt



lift.

LONGEVIDADE . INTENÇÃO . FORÇA . TRANSFORMAÇÃO