

Atualização dos valores 10/07/2024

Todos os planos da RHYTMUS vão direto para seu relógio caso seja Garmin entre outros com essa função de receber treinos.

Corrida ou Triathlon “ Plano Essencial “

100% online você receberá as planilhas por aplicativo da Training Peaks atualizadas quinzenalmente ou quando o treinador avaliar pertinente.

Acesso nas aulas e provas com estrutura da RHYTMUS locais:

Estrada velha (EV), USP e Ciclovía Ayrton Senna (CV).

Teste de evolução a cada 3 meses.

Acesso ao grupo privado da RHYTMUS artigos resumidos são 2 publicações por mês.

Investimento:

Modalidade	Mensal	Trimestral -7%	Semestral -10%
Corrida de rua	199R\$	555 R\$ (Mês 185R\$)	1074 R\$ (Mês 179R\$)
Triathlon	275R\$	767 R\$ (Mês 256R\$)	1485 R\$ (Mês 247R\$)
Duathlon	220R\$	613 R\$ (Mês 204R\$)	1118R\$ (Mês 186R\$)
Ciclismo	220R\$	613 R\$ (Mês 204R\$)	1118R\$ (Mês 186R\$)
Musculação:	220R\$	613 R\$ (Mês 204R\$)	1118R\$ (Mês 186R\$)
Natação:	220R\$	613 R\$ (Mês 204R\$)	1118R\$ (Mês 186R\$)

Corrida ou Triathlon “ Plano Premium “

Uso do Training Peaks Premium já pago pela RHYTMUS.

Planilhas semanalmente atualizadas, 1 chamada de vídeo mensal para esclarecer todas as metodologias e métricas coletadas das 4 semanas anteriores e sobre as próximas.

Avaliação de teste de 3k e medidas antropométrica a cada 3 meses (para quem mora em SP nos deslocamos até o local)

Contato direto com o treinador (Nailson) via WhatsApp.

Elaboração da estratégia das provas.

Acesso nas aulas e estrutura da RHYTMUS na estrada velha (EV), USP e Ciclovía Ayrton Senna (CV).

Teste de evolução a cada 3 meses.

Acesso ao grupo privado da RHYTMUS com resumo de artigos são 2 publicações por mês.

Investimento:

Modalidade	Mensal	Trimestral	Semestral
Corrida de rua	350R\$	976 R\$ (Mês 332R\$)	1890 R\$ (Mês 315R\$)
Triathlon	500R\$	1395 R\$ (Mês 465R\$)	2700R\$ (Mês 450R\$)
Ciclismo	350R\$	976 R\$ (Mês 332R\$)	1890 R\$ (Mês 315R\$)
Musculação:	350R\$	976 R\$ (Mês 332R\$)	1890 R\$ (Mês 315R\$)
Natação:	350R\$	976 R\$ (Mês 332R\$)	1890 R\$ (Mês 315R\$)

Personal/ Premium

Toda a proposta **Online Premium**, planilhas com todos os ajustes se necessário até **2 vezes ao dia**.

Um plano perfeito para quem está disposto a bater todos seus limites.

Treinador Nailson.

Acompanhamento do Personal de maneira presencial, análise da mecânica, econômica do movimento controle de pace e etc.

Investimento Mensal:

Modalidades	1x	2x	3x	4x
Musculação:	700 R\$	1.200 R\$	1.600R\$	2.100R\$
Corrida de rua	760R\$	1.300R\$	1.700R\$	2.200R\$
Triathlon:	880R\$	1.400R\$	2.000 R\$	
Ciclismo	880R\$	1.400R\$	2.000 R\$	
Natação:	700 R\$	1.200 R\$	1.600 R\$	2.100R\$