



Aulas e treinamento de Corrida

Pessoal Trainer Corrida

Personal Training Running

Preços 2012 - Belo Horizonte

Homepage: www.royalwaybrasil.com E-mail: royalwaybrasil@hotmail.com

Tel. Brasil: +55 31-3443 5804 Cel.: +55 31-8735 8801

Aprende correr certo – Corre com eficiência

- Aulas técnicas de correr
- Aquecimento certo dos músculos antes e relaxamento depois do treinamento
- Treinamento da coordenação e técnica de correr
- Planejamento do treino baseado no sistema “Runone” da Suíça
- Preparação para corridas de diferentes distancias e níveis
- Teste Conconi: Definir a frequência cardíaca entre a fase limiar aeróbico e anaeróbico
- Definir a frequência máxima cardíaca (FMC) individual do cada atleta
- Treinamento aeróbico e anaeróbico
- Definir a frequência cardíaca certo para queimar a gordura
- Análise do exame Ácido láctico (Lactato)

Treinamento particular de 1½ hora:

Região Pampulha

- 1 pessoa 1½ h: R\$ 60.00 / Sessão
- Cada pessoa a mais acréscimo: R\$ 10.00 / Sessão

Grande Belo Horizonte

- 1 pessoa 1½ h: R\$ 80.00 / Sessão
- Cada pessoa a mais acréscimo: R\$ 10.00 / Sessão

Treinamento em grupo (mínimo 5 pessoas) :

Região Pampulha

- 2 vezes por semana 1½ hora de treinamento: R\$ 80.00 / mês

Grande BH

- 2 vezes por semana 1½ hora de treinamento: R\$ 100.00 / mês

Informações sobre aulas, aluguel e reserva da Mountain bike:

Tel. 31-3443 5804 Cel. 31-8735 8801 ou Email: royalwaybrasil@hotmail.com

Acesse nossa homepage: www.royalwaybrasil.com

Royal Way Brasil Urban Meier Tourist Guide / NordicWalking Instructor / Ski Instructor

Homepage: www.royalwaybrasil.com E-mail: royalwaybrasil@hotmail.com

Endereço Brasil Maio – Outubro:

BR-31 270 400 Belo Horizonte - Brasil

Tel./Fax: +55 31-3443 5804 Cel. +55 31-8735 8801

Adress Switzerland November – April:

CH-7270 Davos-Platz - Switzerland

Tel.: +41 (0)81 413 1731 Mobile: +41 (0)79 316 2744