

EXPERIENCE
runners
100% VOCÊ
HEALTH & NUTRITION

CARTILHA DO ALUNO

www.oficialrunnersclub.com.br

Primeiros Passos

- Para matricular-se **Runners 100% Você**, é necessário o cadastro em nosso aplicativo [clicando aqui](#).
- Você será redirecionado para a plataforma **Treinus**, que tem como objetivo principal a coleta dados para o processo de matrícula e identificação através da anamnese e parâmetros cadastrais e demográficos para o direcionamento da prescrição da planilha, comunicação e setor administrativo.
- Após o cadastro, você receberá um e-mail com sua senha de acesso e orientação para baixar o app. Agora sim você está em nossa plataforma de treinamento!

Como realizar o pagamento no app?

- [Clique aqui](#) para acessar a página de pagamento.
- Ao acessar o app, você identificará uma tarja vermelha escrito "**Contrate o seu primeiro plano**". Ao clicar, você terá acesso à nossa loja de planos e poderá realizar a contratação conforme seu perfil e disponibilidade.

Perguntas frequentes

Eu posso realizar a avaliação ou fazer uma aula experimental antes de realizar a matrícula na assessoria?

Sim, você pode realizar a avaliação. Porém, o cadastro no app é obrigatório e agendamento da avaliação, através do nosso setor de comunicação corporativo. Contate-nos via WhatsApp: [71 9 9180-2625](https://wa.me/5561991802625)

Após o pagamento qual o próximo passo?

Nas próximas páginas, vamos esclarecer algumas dúvidas sobre o processo de avaliação.

Quem realizará a avaliação?

Os coordenadores de cada unidade de atendimento são responsáveis pela avaliação com todos os alunos novos.

Processo de Avaliação

Sincronização com o sistema de GPS, relógios ou aplicativos.

A nossa plataforma tem um sistema de sincronização de interfaces, entre alguns **relógios GPS** e aplicativo **Strava** (O TREINO REALIZADO SINCRONIZA PARA O TREINUS.)

Relógios:

Garmim (CONEXÃO ABSOLUTA, PLANILHA SINCRONIZA PARA O RELÓGIO, O TREINO REALIZADO SINCRONIZA PARA O TREINUS.)

Polar (O TREINO REALIZADO SINCRONIZA PARA O TREINUS.)

Sunto (O TREINO REALIZADO SINCRONIZA PARA O TREINUS.)

Etapas da Avaliação

- 1. Teste de mobilidade**
- 2. Ativação neuromuscular**
- 3. Pliometria e educativos**
- 4. Aquecimento**
- 5. Avaliação teste vo2 max através do teste de cooper**

Objetivo: correr a maior distância e velocidade em 12'

- 6. Teste de 1km.**

Correr 1km no menor tempo e velocidade

- 7. Teste de 100m All out**

Correr 100 m no menor tempo e maior velocidade.

- 8. Teste de abdominal e core.**

Realizar o máximo de repetições em 1' (abdominal estilo remador, o mesmo utilizado em TAF).

Programação Semanal

[Clique aqui](#) para consultar a programação semanal completa.

www.oficialrunnersclub.com.br



Boas condutas

- 1. Respeite as regras de trânsito:** Lembre-se de que as ruas são compartilhadas com veículos e pedestres. Sempre obedeça as regras de trânsito e respeite as sinalizações.
- 2. Use equipamento de segurança:** Certifique-se de que está visível para os motoristas, especialmente ao correr à noite. Use roupas refletivas e, se necessário, luzes de segurança.
- 3. Mantenha-se à direita:** Corra no sentido contrário ao tráfego para que você possa ver os carros se aproximando. Isso ajuda a evitar acidentes.
- 4. Fique atento aos sinais sonoros:** Preste atenção aos sinais sonoros dos veículos, como buzinas e sirenes. Esteja sempre ciente do seu entorno.
- 5. Comunique-se com outros corredores:** Se estiver em grupo, avise sobre obstáculos e mudanças de direção. Use gestos ou palavras simples para garantir a segurança de todos.
- 6. Mantenha distância:** Mantenha uma distância segura dos outros corredores e pedestres, especialmente em tempos de distanciamento social.

Boas condutas

7. Hidrate-se adequadamente: Leve uma garrafa de água, especialmente em dias quentes, para evitar a desidratação.

8. Leve seu lixo: Se você levar algum lanche ou bebida durante a corrida, não jogue o lixo na rua. Descarte-o de maneira adequada.

9. Seja cortês: Cumprimente outros corredores, sorria para pedestres e mostre que os corredores do nosso clube são respeitosos e amigáveis.

10. Conheça seu corpo: Saiba quando parar e ouvir seu corpo. Se sentir dor intensa ou desconforto, pare e descanse.

Lembramos que a segurança é nossa prioridade, e essas dicas ajudarão a manter um ambiente seguro e agradável para todos. Tenham em mente que a cortesia e o respeito são fundamentais para uma experiência de corrida positiva.

Desejamos a você muitos quilômetros de sucesso nas ruas!

Se tiver alguma dúvida ou precisar de mais orientações, não hesite em entrar em contato.

Corra com paixão e segurança!

Seja bem-vindo(a) à RUNNERS CLUB, A ASSESSORIA DE CORRIDA 100% VOCÊ!

Contato Comercial: [\(71\) 9 9180-2625](tel:(71)99180-2625)

Direção Técnica: [\(71\) 9 9410-6177](tel:(71)99410-6177)

E-mail: carlos.albuquerque@hotmail.com

Instagram: [@oficialrunnersclub](https://www.instagram.com/@oficialrunnersclub)



www.oficialrunnersclub.com.br

runners
100% você
EXPERIENCE
HEALTH & NUTRITION