



EQUIPE FLUIR BIKE 4.0

Formando atletas desde 2016

**DETALHES SOBRE O PLANO DE
FORMAÇÃO DE ATLETAS FLUIR BIKE.**

PARA MAIORES INFORMAÇÕES, FAÇA CONTATO:



32 99939 6652



fluirbike.com.br | fluirbikebrasil@gmail.com



@fluir.bike



FLUIR BIKE, NOSSA MISSÃO E NOSSO MÉTODO

Criamos um modelo de treinamentos inovador, com baixo custo e serviços de alto nível.



Eu sou Guilherme Guimarães Guedes, ciclista há mais de 30 anos. Em 2014 eu criei o “Bike Tribe”, que era uma comunidade sobre ciclismo e MTB. Conversando com praticantes do mundo todo, eu percebi que muitos ciclistas desejavam melhorar sua performance, no entanto não tinham nenhuma orientação, e não podiam pagar os caros valores cobrados por Treinadores Personalizados. **Daí surgiu minha missão!**

Em 2016 eu criei o mais inovador Programa de Treinamentos do Brasil. Este método foi lapidado ao longo dos anos com ajuda de grandes profissionais, e em 2018 ele foi batizado de **Método de Treinamentos Fluir Bike**. Desde o início, milhares de ciclistas treinaram conosco, e muitos se tornaram atletas. Vejam os pódios que conquistamos acessando nosso [Instagram aqui](#).

Ao treinar com Fluir Bike você pagará um preço muito justo, e receberá o maior e melhor pacote de serviços, que nenhuma outra assessoria e consultoria é capaz de oferecer.

NOSSA MISSÃO É: AJUDAR CICLISTAS DE TODOS OS NÍVEIS, A ALCANÇAR RESULTADOS SURPREENDENTES, PAGANDO POUCO, E RECEBENDO SERVIÇOS DE ALTÍSSIMO NÍVEL DE QUALIDADE.



COMO FUNCIONA?

Entenda como fazemos para te entregar tudo isto:

Ao iniciar, você passará por uma bateria de testes onde identificaremos seu nível de condicionamento. Todos os treinamentos que você receberá, serão adequados ao seu nível. Ao realizá-los com disciplina, sua performance, gradativamente, e de forma sustentável, aumentará exponencialmente. **Seus amigos notarão!** Periodicamente você será reavaliado, permitindo que seu programa de treinamento seja totalmente reajustado aos seu novo nível.

DIFERENCIAIS FLUIR BIKE

- Você conversará diretamente com o treinador, através dos grupos exclusivos;
- Você receberá mentoria. Isto acontece nas grandes equipes de ciclismo do mundo;
- O seu treinador é atleta profissional, com grande experiência teórica e prática;
- Somos o único programa de treinamentos que inclui a parte técnica do MTB;
- Te ofereceremos o melhor custo benefício, entre todas as opções do Brasil.



NO FLUIR BIKE, VOCÊ APRENDE COM QUEM REALMENTE FAZ!

Treine com um profissional, quem além de grande conhecimento Acadêmico e científico, também tem a experiência prática.

Roger Renso, é o responsável pelos pilares Físico e Técnico do Programa de Treinamentos Fluir Bike, e compartilhará contigo, todo o conhecimento que lhe ajudou a conquistar centenas de pódios nas mais tradicionais competições da América.



OS QUATRO PILARES DA FORMAÇÃO DE ATLETAS FLUIR BIKE

Conheça tudo que você receberá fazendo parte do Time Fluir Bike PRÓ 4.0

MENTORIA

Mentoria

Um programa de coaching, para ajudar os atletas a organizarem seus objetivos e planos de ações, para obterem desempenho através dos treinamentos.

Frequência Mensal.

Planejamento Estratégico

Um guia prático, para planejar as ações rumo aos objetivos esportivos.

Frequência Mensal.

Check Points

Reuniões de análise crítica sobre o Planejamento Estratégico individual de cada atleta.

Frequência Mensal.

15' Review

Lives semanais, com dicas rápidas, práticas, para calibrar o Planejamento Estratégico.

Frequência Semanal.

TREINAMENTOS FÍSICOS

Planilhas de Treinamento de Ciclismo

Planilhas com os treinamentos diários na bicicleta, MTB e Speed. Orientações para adaptar para rolo de treinamentos e spinning.

Frequência Semanal.

Planilhas de Treinamento de Força

Planilhas com os treinamentos de força para realizar na academia.

Frequência Bimestral

Planilhas de Competições

Quando o atleta tiver competição, ele receberá uma planilha específica, de acordo com a prova a ser disputada.

Sempre que necessário.

Planilhas Regenerativas

Se for detectado fadiga, o atleta receberá uma planilha de recuperação.

Sempre que necessário.

Treinamentos Fisiológicos

Um método que irá elevar sua capacidade cardíaca respiratória, diferencial no Fluir Bike.

Frequência Semanal

TREINAMENTOS TÉCNICOS

Vídeo Aulas

Ensina técnicas de pilotagem, posicionamento, transposição de obstáculos e técnicas de provas.

Frequência Mensal.

Exercícios Técnicos

Exercícios para o atleta praticar os ensinamentos técnicos.

Frequência Semanal.

Feedback Técnico

Ao postar vídeo executando a técnica ensinada, o atleta receberá feedback e dicas de melhorias, nos grupos exclusivos.

Sempre que necessário.

Clinicas de Pilotagem

Clinicas de pilotagem presencial, com o Prof. Roger Renso.

*Frequência Semestral

TESTES E AVALIAÇÕES

Teste de Classificação

Avalia condição física e classifica nos 6 grupos de treinamentos.

Avalia o desenvolvimento do atleta.

Frequência quadrimestral.

Teste de LTHR

Define as zonas de treinamentos.

Frequência semestral.

Teste Basal

Identifica se o atleta está com over training e permite recuperá-lo.

Sempre que necessário.





GESTORES DA EQUIPE FLUIR BIKE

Nossa missão é ser seu guia na sua jornada rumo à performance dos seus sonhos



Guilherme Guedes

Consultor de Projeto, Especialista em Inovação

20 anos de experiência mundial, liderando equipes de trabalho, desenvolvendo projetos de inovação e indústria 4.0, através de inovadores métodos.

Coach e instrutor de equipes.

“Adaptei as melhores ferramentas utilizadas pelas maiores empresas do mundo, para o treinamentos esportivo, de forma que elas possam ajudar atletas de ciclismo a planejar e alcançar resultados surpreendentes”.



Roger Renso

Atleta Profissional e Professor de Educação Física

Atleta profissional atuante, com muitos anos de experiência nos pelotões de elite. Multicampeão, tendo Títulos Brasileiros e Mineiros de XCO no currículo, além de vitórias nas maiores competições da América.

Instrutor de técnicas de pilotagem.

Treinador Esportivo, com graduação em Educação Física.

“Tudo que eu aprendi, testei, e que eu utilizei para conquistar dezenas de vitórias, agora estarão à disposição dos atletas Fluir Bike”.

 <https://www.strava.com/athletes/2009018>

 <https://www.linkedin.com/in/guilhermeguedes/>

 <https://www.instagram.com/guilherme.ciclista/>

 guilhermetribe@gmail.com

 32 99852 8644

 <https://www.strava.com/athletes/8702115>

 https://www.instagram.com/roger_renso_mtb/

 32 99921 6832



EQUIPE FLUIR BIKE 4.0

Formando atletas desde 2016

**A HORA É AGORA!
FAÇA PARTE DO TIME FLUIR BIKE.**



FALE CONOSCO. ESTAMOS PRONTOS PARA TE AJUDAR!



32 99939 6652



fluirbike.com.br | fluirbikebrasil@gmail.com



@fluir.bike (veja nosso pódios em [@fluir.bike contareserva](#))