

PROGRAMA
TREINE
COM
PERSONAL
TRAINER
ONLINE

TREINAMENTO FUNCIONAL
PRÁTICO E FÁCIL

PROGRAMA TREINE COM PERSONAL TRAINER ONLINE:

TREINAMENTO FUNCIONAL

PRÁTICO E FÁCIL

O Programa Personal Trainer Online conta com uma série de exercícios que prometem promover um alto gasto calórico, aumento na capacidade física de executar tarefas do dia a dia, condicionamento físico geral, força, resistência muscular e aeróbica e mais, conta com 3 planilhas adicionais com objetivo de te ajudar a chegar aos 5 km de corrida em até 3 meses, e comprovadamente utilizada em pessoas que nunca correram e ao final da consultoria online, a pessoas conseguiram atingir os 5 km. Além dos treinamentos, ainda tem o acesso a vídeos de treinos e de exercícios, que sempre que possível estão sendo atualizados no youtube. Lembrando que é indispensável passar por consulta médica antes de iniciar qualquer atividade física. O método de treinamento online, não garante resultados, ele apenas oferece meios já testados em pessoas que se dedicaram de acordo com o programa de treinamento. Procure um profissional de Educação física para acompanhá-los,

[Clique aqui para obter este livro](#)