



PLANOS DE CORRIDA MENSAIS



ESSENCIAL

R\$199

- ✓ Planilhas via TrainingPeaks atualizadas quinzenalmente
- ✓ Acesso aos treinos presenciais (Ceret, Ibirá, EV e PET)
- ✓ Testes e relatórios de evolução a cada 3 meses
- ✓ Acesso ao grupo fechado da comunidade RHYTMUS STRAVA
- 📱 Ideal para quem quer autonomia com suporte técnico confiável

PREMIUM

R\$350

- 🌟 Inclui tudo do plano Essencial, e ainda:
- ✓ Ajustes ilimitados na planilha, conforme evolução, rotina e imprevistos
- ✓ Canal direto com o treinador para dúvidas, ajustes técnicos e orientações estratégicas
- ✓ Feedbacks individualizados sobre os principais treinos da semana
- ✓ Planilhas alinhadas com metas específicas de prova (incluindo estratégia de ritmo, simulações e semana da prova)
- ✓ Acesso gratuito ao TrainingPeaks Premium (versão paga, já incluída na assessoria)
- 📞 1 reunião por chamada de vídeo/mês ou a qualquer momento quando necessário (a critério do treinador ou do atleta)
- 👜 Ideal para atletas que buscam performance com suporte próximo e contínuo

PERSONAL

R\$780

- 👤 **Tudo do plano Premium, e mais:**
- ✓ Aulas presenciais com um dos Treinadores da RHYTMUS (até 1x por semana)
- ✓ Correções técnicas em tempo real (corrida, musculação, bike ou transição)
- ✓ Análises biomecânicas práticas e ajustes de movimento em tempo real.
- ✓ Personalização completa da rotina: treino + suporte + vida pessoal
- 🏆 **Ideal para quem busca alta performance com máxima orientação**

RHYTMUS

RHYTMUS



PLANOS DE TRIATHLON MENSAIS



ESSENCIAL

R\$275

- ✓ Planilhas via TrainingPeaks atualizadas quinzenalmente
- ✓ Acesso aos treinos presenciais (Ceret, Ibirá, EV e PET)
- ✓ Testes e relatórios de evolução a cada 3 meses
- ✓ Acesso ao grupo fechado da comunidade RHYTMUS STRAVA
- 📱 Ideal para quem quer autonomia com suporte técnico confiável

PREMIUM

R\$500

- 🌟 Inclui tudo do plano Essencial, e ainda:
- ✓ Ajustes ilimitados na planilha, conforme evolução, rotina e imprevistos
- ✓ Canal direto com o treinador para dúvidas, ajustes técnicos e orientações estratégicas
- ✓ Feedbacks individualizados sobre os principais treinos da semana
- ✓ Planilhas alinhadas com metas específicas de prova (incluindo estratégia de ritmo, simulações e semana da prova)
- ✓ Acesso gratuito ao TrainingPeaks Premium (versão paga, já incluída na assessoria)
- 📞 1 reunião por chamada de vídeo/mês ou a qualquer momento quando necessário (a critério do treinador ou do atleta)
- 👜 Ideal para atletas que buscam performance com suporte próximo e contínuo

PERSONAL

R\$850

- 👤 **Tudo do plano Premium, e mais:**
- ✓ Aulas presenciais com um dos Treinadores da RHYTMUS (até 1x por semana)
- ✓ Correções técnicas em tempo real (corrida, musculação, bike ou transição)
- ✓ Análises biomecânicas práticas e ajustes de movimento em tempo real.
- ✓ Personalização completa da rotina: treino + suporte + vida pessoal
- 🏆 **Ideal para quem busca alta performance com máxima orientação**



PLANOS DE CORRIDA ESSENCIAL



TRIMESTRAL

R\$ 555 (185/mês)

★ Economia total: R\$ 278

Recomendado para corredores que estão se preparando para **provas de 5,10,21 e 42kns próximos 3 meses** e querem um plano acessível com suporte estratégico.

- 7% de desconto no valor mensal - R\$ 42 de economia
- 🧠 2 reuniões com o treinador via Meet - R\$ 100 cada, totalizando R\$ 200
- 50% de desconto na camisa RHYTMUS - de R\$ 60 por R\$ 30 (economia de R\$ 30)

SEMESTRAL

R\$ 1.074 (179/mês)

★ Economia total: R\$ 610

A escolha perfeita para corredores que querem constância e resultados ao longo do semestre com suporte técnico próximo e bônus exclusivos.

- 10% de desconto no valor mensal - R\$ 126 de economia
- 1 camisa RHYTMUS gratuita - R\$ 60
- 50% de desconto na segunda camisa - de R\$ 60 por R\$ 30 (economia de R\$ 30)
- 🧠 **4 reuniões com o treinador via Meet - R\$ 100 cada**, totalizando R\$ 400.

ANUAL

R\$ 2.040 (170/mês)

★ Economia total: R\$ 1.110

O plano mais completo para quem corre o ano todo, com estrutura, personalização e planejamento de provas de 5K até maratonas — com o melhor custo-benefício da RHYTMUS.

O que está incluso:

- 15% de desconto no valor mensal - R\$ 360 de economia
- 2 camisas RHYTMUS gratuitas - R\$ 120 de economia
- 🧠 **6 reuniões com o treinador 1 a cada 8 semanas via Meet - R\$ 100 cada, totalizando R\$ 600**
- 📌 Até 3 pausas de até 30 dias no ano - por viagem, saúde ou imprevistos (sem perda do plano)



PLANOS DE TRIATHLON ESSENCIAL



TRIMESTRAL

R\$ 767 (256/mês)

- **Economia total: R\$ 288**
- Desconto de 7% no plano mensal
 - ◆ (Economia de R\$ 58)
- 2 reuniões com o treinador (via Meet)
 - 💬 (R\$ 200 de economia - R\$ 100 cada)
- 50% de desconto na camisa oficial RHYTMUS
 - 👕 (R\$ 30 de economia - de R\$ 60 por R\$ 30)
- ✓ **Ideal para quem está se preparando para provas e quer suporte técnico com ótimo custo-benefício.**

SEMESTRAL

R\$ 1.485 (247/mês)

- **Economia total: R\$ 655**
- O plano ideal para atletas que já têm um calendário de provas definido e querem evoluir com consistência, suporte técnico contínuo e economia real. O que está incluso:
 - 10% de desconto no valor semestral - R\$ 165 de economia sobre o mensal
 - 1 camisa oficial RHYTMUS gratuita - R\$ 60 de economia
 - 50% de desconto na segunda camisa RHYTMUS - de R\$ 60 por R\$ 30 (economia de R\$ 30)
 - 4 reuniões com o treinador via Meet - R\$ 100 cada, totalizando R\$ 400 de economia.
- ✓ **Ideal para quem já tem calendário de provas definido e quer evolução técnica com acompanhamento frequente.**

ANUAL

R\$ 2.805 (233/mês)

- 📊 **(R\$ 1.215 de economia em relação ao plano mensal)**
- ✓ 15% de desconto no valor total anual
- ✓ 2 camisas oficiais RHYTMUS gratuitas
 - 👕 (R\$ 60 cada = R\$ 120 de economia)
- ✓ 6 reuniões com o treinador (via Meet)
 - 🧠 (R\$ 100 cada - total de R\$ 600 de economia)
- ✓ 1 reunião a cada 8 semanas para revisar treinos, dados e estratégia da periodização
- ✓ Até 3 pausas de até 30 dias no ano
 - 📌 (por viagem, questões de saúde ou imprevistos - sem perder o plano)
- ✓ **Ideal para atletas que desejam suporte contínuo, estrutura de alta qualidade e o melhor custo-benefício da RHYTMUS.**



PLANOS DE TRIATHLON PREMIUM



TRIMESTRAL

R\$ 1.395 (465/mês)

✓ **R\$ 330 de economia real no trimestre**

- 7% de desconto no valor total trimestral (em relação ao plano mensal de R\$ 500) - R\$ 105 de economia
- Reuniões com o treinador via Meet ilimitadas - (valor estimado: R\$ 300 no trimestre)
- 50% de desconto na camisa oficial RHYTMUS - de R\$ 60 por R\$ 30 (economia de R\$ 30)
- **TrainingPeaks Premium métricas avançadas incluso** - R\$ 65/mês x 3 meses = R\$ 195 de economia
- Ajustes ilimitados nas planilhas, análise de treinos-chave e suporte constante por WhatsApp
- 💡 Ideal para triatletas com provas próximas, que desejam um plano com estratégia personalizada.

SEMESTRAL

R\$ 2.700 (450/mês)

R\$ 780 de economia real no semestre

- 10% de desconto no valor total semestral (em relação ao plano mensal de R\$ 500) - R\$ 300 de economia
- Reuniões com o treinador via Meet ilimitadas
- 1 camisa oficial RHYTMUS gratuita - R\$ 60 de economia
- 50% de desconto na segunda camisa RHYTMUS - de R\$ 60 por R\$ 30 (economia de R\$ 30)
- **TrainingPeaks Premium com métricas avançadas incluso** - R\$ 65/mês x 6 meses = R\$ 390 de economia
- 💡 Ideal para triatletas que têm um calendário definido de provas, querem constância com liberdade, e precisam de suporte técnico.

ANUAL

R\$ 5.100 (425/mês)

★ **R\$ 1.350 de economia real no ano**

- 15% de desconto no valor total anual (em relação ao plano mensal de R\$ 500) - R\$ 900 de economia
- Reuniões com o treinador via Meet ilimitadas
- 2 camisas oficiais RHYTMUS gratuitas - R\$ 120 de economia
- ♦ Até 3 pausas de até 30 dias durante o ano, por viagem ou imprevistos
- **TrainingPeaks Premium com métricas avançadas incluso** - R\$ 65/mês x 12 meses = R\$ 780 de economia
- Ajustes ilimitados nas planilhas, análise de treinos-chave, suporte constante via WhatsApp e reuniões táticas sempre que necessário



PLANOS DE CORRIDA PREMIUM



TRIMESTRAL

R\$ 976 (325/mês)

★ Economia total: R\$ 304

- 7% de desconto no valor total trimestral - R\$ 74 de economia
- Reuniões ilimitada via Meet -
- 50% de desconto na camisa oficial RHYTMUS - de R\$ 60 por R\$ 30 (R\$ 30 de economia)
- TrainingPeaks Premium metricas avançadas incluso - R\$ 65/mês x 3 meses = R\$ 195 de economia.
- 🎯 Ideal para corredores com provas em vista que querem treinar com personalização, análise de desempenho e estratégia para performar melhor.

SEMESTRAL

R\$ 1.890 (315/mês)

★ Economia total: R\$ 710

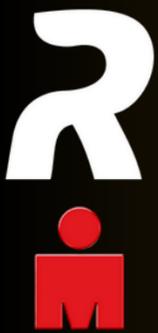
- 10% de desconto no valor total - R\$ 210 de economia
- **BOX R''' com 1 camisa RHYTMUS e mimos R - economia de R\$ 150R\$**
- 50% de desconto na 2ª camisa RHYTMUS - de R\$ 60 por R\$ 30 (R\$ 30 de economia)
- TrainingPeaks Premium com métricas avançadas incluso - R\$ 65/mês x 6 meses = R\$ 390 de economia
- 🎯 Ideal para corredores com provas em até 6 meses que desejam um plano dinâmico, suporte próximo e personalização total.

ANUAL

R\$ 3.570 (297,50/mês)

★ Economia total: R\$ 1.620

- 15% de desconto no valor anual - R\$ 630 de economia
- Reuniões com o treinador via Meet ILIMITADAS (valor estimado incluso no pacote)
- BOX R - com 2 camisas oficiais + mimos RHYTMUS - R\$ 210 de economia
- Até 3 pausas de até 30 dias no ano - por viagem, saúde ou necessidade pessoal
- **TrainingPeaks Premium com métricas avançadas incluso** - R\$ 65/mês x 12 meses = R\$ 780 de economia.
- 🎯 Ideal para corredores que buscam performance durante toda a temporada, com acompanhamento completo, flexibilidade nos ciclos e planejamento estratégico premium.



PLANO HÍBRIDO PREMIUM



O combo ideal pra quem quer evoluir com
SEGURANÇA e ESTRATÉGIA

- ✓ **TUDO QUE O PREMIUM OFERECE +**
- ✓ **1x por semana com o treinador presencial: técnica de corrida, mecânica de pedal, correção postural, ativação muscular, mobilidade e força — tudo 100% personalizado para o que seu corpo precisa.**
- ✓ **Ajustes ilimitados conforme sua rotina, evolução, recuperação e carga de estresse (trabalho, sono, vida pessoal).**
- ✓ **Análise de dados ao vivo: cadência, FC, potência, execução técnica e resposta do corpo no treino presencial.**
- ✓ **Reuniões via Meet ILIMITADAS para revisar estratégias, corrigir erros, reavaliar metas e manter o foco.**
- ✓ **Camisa Oficial RHYTMUS — porque aqui, você veste seu compromisso com o esporte.**
- 🎯 **Para quem quer treinar com estratégia, técnica refinada e acompanhamento real — seja para começar com segurança ou buscar sua melhor performance.**

TRIATHLON

R\$ 880 (Mensal)

CORRIDA

R\$ 780 (Mensal)