

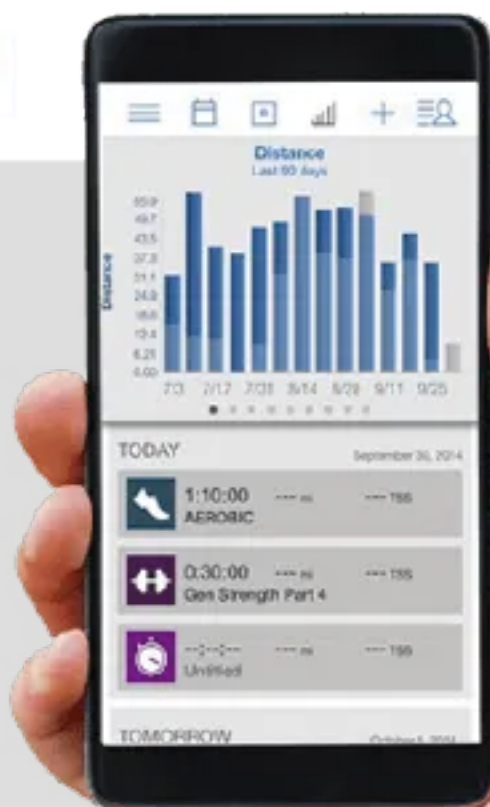
Parabéns atleta!

A partir de agora, você faz parte de uma das maiores equipes de triathlon, ciclismo e corrida do Brasil. Para que a nossa assessoria seja uma experiência completa e para estarmos sempre conectados, siga os passos a seguir para completar as configurações iniciais e começar a receber seus treinos.

Qualquer dúvida, entre em contato com a nossa equipe.

## TRAININGPEAKS™

O **Training Peaks** é um aplicativo para triatletas, ciclistas e corredores. Através dele seu coach irá encaminhar e atualizar seus treinos e acompanhar o seu desempenho.



## TRAININGPEAKS™

Para receber seus treinos online, é necessário vincular seu cadastro no Training Peaks a conta da Peaks Brasil. Para isso, acesse o link abaixo e aguarde a aprovação do seu cadastro pelo coach Cris Solak.

O coach irá aceitar seu pedido como novo aluno e você já estará apto a receber os treinos online através do Training Peaks.

LINK  
**1**

<https://home.trainingpeaks.com/attachtocoach?sharedKey=Q7H34CQ5HXOW>

## OBSERVAÇÕES

- Caso já possua uma conta no Training Peaks, utilize seu usuário e senha já existentes e acesse o link acima para vincular sua conta a Peaks Brasil.
- Caso tenha um treinador anterior vinculado a sua conta no Training Peaks, remova-o do sistema antes de vincular sua conta a Peaks Brasil. Para isso, siga os passos a seguir:

**Acesse o Training Peaks pela web** (<https://www.trainingpeaks.com>) com seu usuário e senha. Em seguida, clique em **Settings > Coaches > Remove**.

Na mesma página, utilize o campo **Current Coach** para incluir o e-mail do coach Cris Solak ([crissolak@gmail.com](mailto:crissolak@gmail.com)) que irá vincular sua conta a Peaks Brasil.

# PEAKS . PRIMEIROS PASSOS



Caso utilize um Garmin, utilize o link abaixo para sincronizar sua conta. Caso possua uma outra marca de GPS, no site da Training Peaks é fornecido os links para sincronização.

LINK 2

<https://home.trainingpeaks.com/garminconnect>

## MEU ESPAÇO

O **Meu Espaço** é o espaço financeiro do aluno Peaks Brasil. Nele você poderá gerenciar seu cadastro e formas de pagamento. Siga os passos abaixo para fazer o seu cadastro.

LINK 3

[WWW.PEAKSBRASIL.COM.BR/NOVOPEAKS](http://WWW.PEAKSBRASIL.COM.BR/NOVOPEAKS)

Acesse o link acima ou através do site peaks btasil ([www.peaksbrasil.com.br](http://www.peaksbrasil.com.br)) e clique em '**NOVO PEAKS**' no menu.

Clique em **FORMULÁRIO** e faça o seu cadastro.

Ao finalizar seu cadastro, responda ao questionário. Através dele poderemos saber mais sobre os seus objetivos, tempo disponível para treinos, etc.

Após a confirmação do seu cadastro e início dos treinos, a conta será ativada e a sua mensalidade encaminhada de acordo com a forma de pagamento escolhida.

## TRAININGPEAKS™

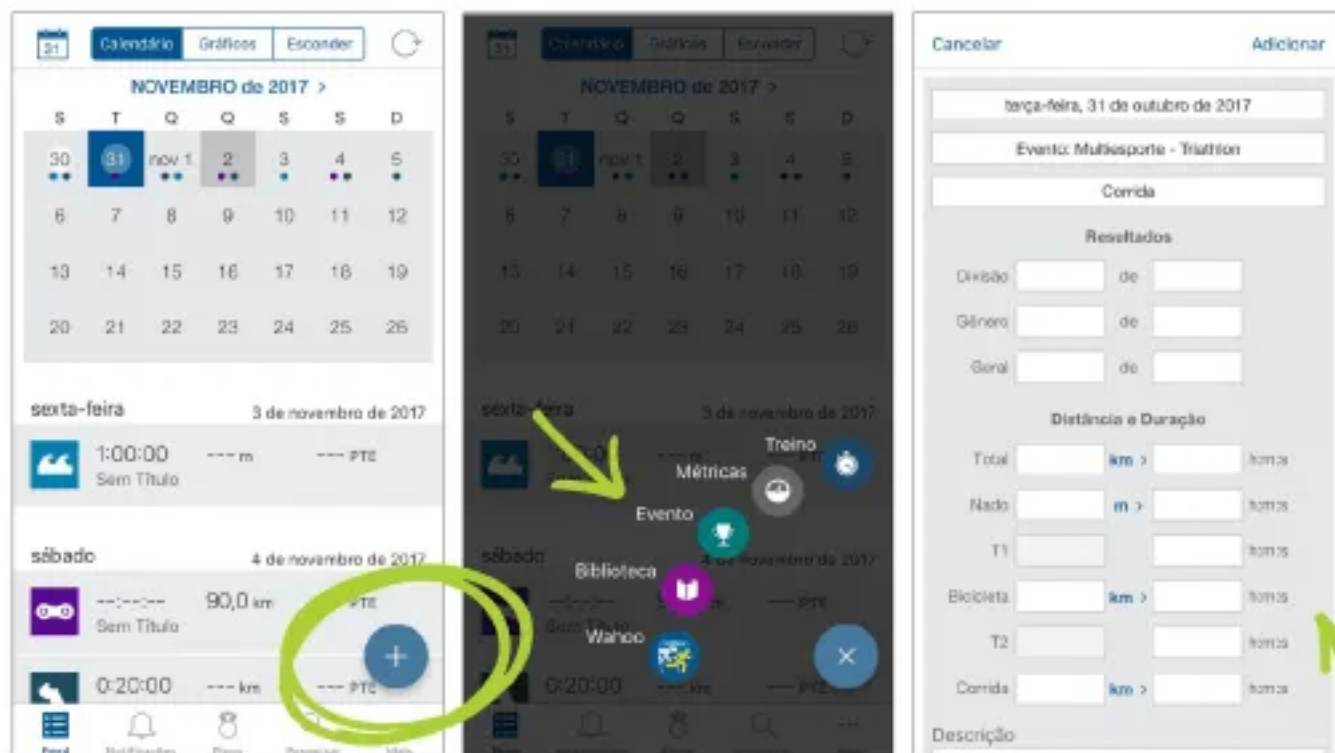
### INCLUSÃO DE PROVAS NO CALENDÁRIO

Todos os alunos deverão cadastrar no Training Peaks as competições que estiverem inscritos. Assim, seu coach irá fazer todo planejamento e periodização para seus próximos objetivos.

Pela web (<https://www.trainingpeaks.com>), clique em:

**Home > Events > Add New Events >  
Escolha a Data > Nome do Evento > Salvar**

Pela aplicativo, siga os passos abaixo:



Preencha os campos com todos os dados do evento que você vai participar e clique em salvar.

# PEAKS . PRIMEIROS PASSOS

## TRAININGPEAKS™

### COMO UTILIZAR E VISUALIZAR SEUS TREINOS

Normalmente, as zonas de treinos são definidas pelo seu coach após algumas semanas de treino. No início, necessitamos de alguns treinos como base para ter os parâmetros de cada atleta.

Você pode visualizar seu treino diário no formato vertical ou semanalmente virando o celular de modo horizontal.



HORIZONTAL



## TRAININGPEAKS™

### COMO UTILIZAR E VISUALIZAR SEUS TREINOS

1:45:00  
--- km  
70 PTE\*  
Sem Título

Talita Saab  
31 de outubro de 2017

Carregar

	Min	Média	Max	
FC	---	---	---	bpm
Potência	---	---	---	watts

Descrição

30min aquecimento/endurance  
3x 10min progressivo 1 a 3 (primeiro tiro moderado/firme , segundo tempo ( bem firme), terceiro melhor media). Gire por 10min entre cada tiro complete em endurance leve

Bicicleta  
Nada Selecionado

Sapatos

Ao clicar em cada treino, ele abrirá com os detalhes descritos nos comentários, na parte inferior, com as especificações e detalhes.

Você pode deixar um comentário ou observação após o treino realizado ou enviar por e-mail ao seu coach.

Caso não utilize um relógio com GPS (Garmin), onde a sincronização e os dados dos treinos são preenchidos automaticamente, você deverá preencher manualmente os dados e informações dos treinos realizados. Para isso, clique no desenho de 'lápis' no canto direito superior dentro do treino.

Usamos algumas nomenclaturas para determinados treinos, como: Zona Endurance, Zona Tempo, Zona Limiar, Zona VO2.

# PEAKS . PRIMEIROS PASSOS

## ADICIONE MÉTRICAS: + > METRICS > OVERALL FEELING

Home Calendar Dashboard ATP

FRAS SOLAK

June 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
18	19	20	21	22	23	24

CLIQUE NO BOTÃO +>

Home Calendar Dashboard ATP

FRAS SOLAK

June 2020

Friday, June 19, 2020

Add a Workout

- Run
- Swim
- Stair
- Walk
- CrossTrain
- Play Golf
- MultiSport
- Strength
- Yoga
- Other
- Rowing
- Climb
- PAUL

Add Other

- Metrics
- Goals

Home Calendar Dashboard ATP

FRAS SOLAK

June 2020

FRIDAY, June 19, 2020 - 10:00 am

Metrics

Workout: [dropdown] New Hours: [dropdown]

Step Quality: [dropdown] Fatigue: [dropdown]

Sentiment: [dropdown] Mood: [dropdown]

Intensity's Rating: [dropdown] Subjective: [dropdown]

Distance: [dropdown] Heart: [dropdown]

Metrication: [dropdown] Weight: [dropdown]

Pulse: [input] bpm

Notes: [text area]

seleção como se sentia ao realizar o treino

Delete Cancel OK