



COMO TREINAR UMA **EQUIPE DE SUCESSO?**

Método LAPIDAR

◆ Leadership

Liderança

◆ Attitude

Presença ativa e postura de equipe

◆ Passion

Paixão que move o trabalho,
encanto, conquista =
fidelização

◆ Inspiration

Exemplo que inspira

◆ Direction

Feedbacks e treinamento

◆ Ambition

Ambiente que incentiva
crescimento e excelência

◆ Refinement

Metodologia lapidar, refinar
e elevar o nível de cada
profissional da equipe

Treinamento de equipe na prática

O que é importante?

- Comandos verbais
- Construção de sequências
- Planejamento de aula
- Aplicar a Metodologia
- Correções
- Antecipação de correções
- Hands on
- Feedbacks
- Dicas de posicionamento
- Dicas de segurança
- Dúvidas e questionamentos

Treinamento de equipe - Prática nos Barrels

- 1) Mermaid - baixo
- 2) Mermaid - com rotação
- 3) Side sit up - baixo
- 4) Mermaid - alto
- 5) Side sit up - alto
- 6) Side body twist - sem rotação
- 7) Side body twist
- 8) Spine stretch
- 9) Round back
- 10) Flat back
- 11) Tree
- 12) Tree + Circles
- 13) Educativo Leg Pull back
- 14) Flexão de escápulas
- 15) Tríceps
- 16) Leg Pull Back
- 17) Tríceps stretch
- 18) Alongamento de cadeia anterior
- 19) Elephant
- 20) Elephant + Tendon stretch
- 21) Arabesque
- 22) Teaser
- 23) Teaser - beats
- 24) Teaser - cross
- 25) Hip Twist
- 26) Leg extension - baixo
- 27) Swan-dive
- 28) Swimming
- 29) Beats
- 30) Leg extension - baixo
- 31) Scorpion
- 32) Ballet stretches front
- 33) Ballet stretches side
- 34) Tendon stretch
- 35) Running

“Você não forma uma equipe de sucesso com sorte. Você forma com presença, com entrega e com intenção.”

Uma equipe forte nasce do respeito, do comprometimento e da inspiração constante.

"Tudo na vida é treino"

Marcella Contursi

CREFITO-3/219931-F

 MASTERCLASS
A FÓRMULA DO
TREINAMENTO

