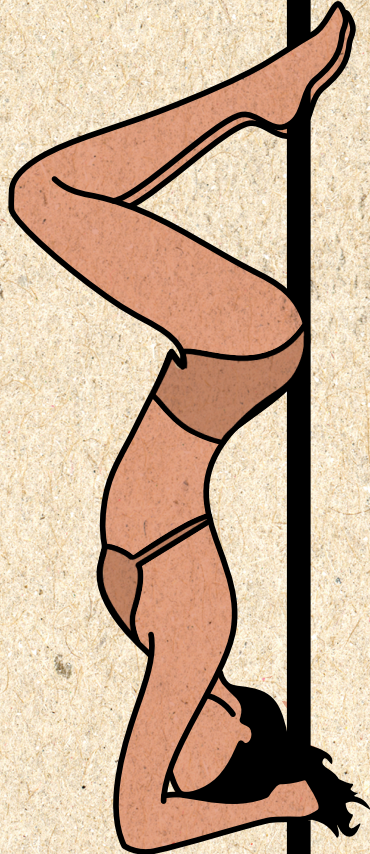


Básico NIVEL I

Planner de
Pole Dance



 **smart**
pole

Este planner pertence a

NOME

TELEFONE

INÍCIO DO TREINO

MINHAS METAS

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO

UM POUCO SOBRE MIM



Parabéns! Você adquiriu uma amostra do Planner Smartpole!

Você acaba de dar um grande passo na sua jornada no pole dance! Este planner foi criado para te ajudar a evoluir com mais autonomia, segurança e clareza.

Se você já se sentiu perdida sobre o que treinar, sem saber se está realmente progredindo ou sem enxergar uma estrutura clara, pode respirar aliviada: agora você tem um guia prático para acompanhar sua evolução e manter sua motivação sempre lá no alto.

Muito obrigada por confiar em mim! Eu estou animada para fazer parte da sua caminhada e quero muito te ver crescendo no pole.



De aluna para aluna

MINHA HISTÓRIA NO POLE DANCE!

Quero te contar um pouco da minha trajetória para que você entenda por que este planner existe e como ele pode transformar sua forma de treinar.

Eu me chamo Josi Pontes e comecei no pole dance em 2017, num período turbulento da minha vida. Mudança de cidade, nova carreira, rotina caótica... eu me sentia perdida e precisava de algo para aliviar minha mente. Foi assim que resolvi testar uma aula de pole.

Mas olha, não foi nada fácil no começo. Eu não tinha força, flexibilidade nem coordenação. Mesmo treinando musculação, não conseguia segurar meu próprio peso na barra! Ainda assim, algo dentro de mim dizia para continuar.

Só que havia um problema: as aulas que eu frequentava não tinham um método estruturado. Os treinos pareciam aleatórios, sem uma progressão clara, e isso me levou a várias lesões. Vi muitas meninas desanimando e desistindo antes mesmo de conseguirem aproveitar a beleza do pole dance.

Em 2018, me senti estagnada e sem saber como avançar. Minha rotina também ficou ainda mais puxada: passei em um concurso e no mestrado, e o tempo para treinar ficou escasso. Foi então que tomei uma decisão que mudou tudo: comprei minha própria barra e comecei a treinar sozinha.

Foi um período intenso de aprendizado. Testei diferentes abordagens, errei, acertei e, aos poucos, fui entendendo como realmente se estrutura um treino eficiente.

Quando terminei o mestrado em 2021, comecei a ensinar pole dance para amigas e conhecidas. No início, era algo desprezioso, mas conforme elas viam resultados, mais gente me procurava. Fiz capacitações, testei novos métodos e, em pouco tempo, montei meu primeiro estúdio.

Com mais alunas, mais desafios surgiram: **como acompanhar o progresso de cada uma? Como garantir uma progressão adequada para elas?** Algumas ficavam perdidas, não sabiam em que nível estavam e se sentiam desmotivadas. Foi aí que surgiu a necessidade de criar um sistema que garantisse que nenhuma delas se sentisse estagnada, assim como eu me senti no início. então nasceu o método Smart Pole – por Josi Pontes.

O resultado? Minhas alunas começaram a evoluir com muito mais segurança e controle do próprio progresso. O estúdio cresceu, e eu percebi que esse método poderia ajudar muitas outras mulheres pelo Brasil.

É por isso que o Planner Smart Pole existe! Ele não é só um caderno de anotações, é uma ferramenta que te guia através de um passo a passo e ainda mostra seu crescimento e te mantém motivada para continuar.

Se você chegou até aqui, muito obrigada por compartilhar da minha história e se você quiser contar um pouquinho sobre você, fazer sugestões sobre o planner, registrar sua experiência ou só deixar algum recadinho pra mim, me chama no insta ou me marque para compartilhar sua evolução comigo! Quero muito acompanhar seu progresso e celebrar cada conquista sua!

Sobre este planner

Agora que você já conhece a minha trajetória, quero te apresentar essa ferramenta que nasceu do desejo de transformar a forma como treinamos pole dance — especialmente para quem precisa ou prefere treinar sozinha.

Este planner foi desenvolvido com base no método que criei e aplico até hoje no meu estúdio. Ele organiza os movimentos de forma progressiva e estruturada, te guiando passo a passo na sua jornada. Cada parte dele foi pensada para que você se sinta segura, motivada e, acima de tudo, **autônoma** no seu processo de evolução.

Aqui, você vai encontrar:

- Um **catálogo de movimentos**;
- **Combos de movimentos** para treinar fluidez e combinações;
- **Ferramentas de planejamento, controle e progresso**, para que você saiba exatamente onde está e o que já conquistou;
- QR codes que te levam direto para vídeos explicativos e tutoriais por todo o planner;
- Espaço para **reflexões, registros pessoais** e tudo que quiser anotar da sua prática.

Sobre o método Smartpole

O SmartPole é mais do que um planner — é um método completo de progressão que te acompanha do primeiro contato com a barra até os movimentos mais avançados, com segurança, clareza e propósito.

O sistema é dividido em 6 níveis, e cada um deles tem 3 fases de treinamento que representam etapas naturais da evolução no pole dance. Assim, você nunca treina perdida: sabe exatamente onde está, o que precisa desenvolver e para onde está indo.

Como o método funciona:

Cada nível (Básico 1, Básico 2, Intermediário 1, Intermediário 2, Avançado 1 e Avançado 2) reúne os movimentos e desafios específicos para o momento em que você está.

Dentro de cada nível, as 3 fases guiam sua jornada de forma progressiva — da construção da base até a autonomia total no treino.

As ferramentas do planner te ajudam a planejar, mensurar e visualizar sua evolução, conectando técnica, força, flexibilidade e autoconfiança.

Nesta amostra, você terá acesso à Fase 1 do Nível Básico 1 — o primeiro passo da sua jornada SmartPole.

Aqui, você vai entender na prática como é treinar com método, acompanhar seu progresso e se manter motivada ao longo do caminho.

Prepare um cantinho para seus treinos

Treinar em casa pode (e deve!) ser prático, seguro e inspirador. Com um espaço bem organizado, você se sentirá mais motivada e confiante. Aqui vão algumas dicas para montar seu cantinho do pole:

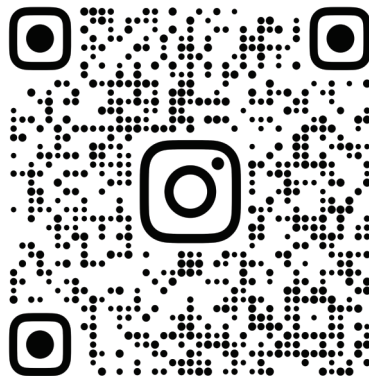
TIPOS DE BARRAS E QUAL ESCOLHER
SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR
O QUE USAR E TER POR PERTO
MÚSICA QUE TE ELEVA

Quer acessar todas as dicas? Conheça o Planner completo.
www.smartpole.com.br

como usar seu **PLANNER**

Este planner foi desenvolvido para ser uma ferramenta completa de treino e acompanhamento da sua evolução no pole dance.

O objetivo principal é que você consiga treinar com autonomia, registrar seu progresso de forma clara e construir os movimentos com segurança e eficiência, mesmo que esteja começando agora.



ENTENDA A ESTRUTURA DO PLANNER

O planner contém 51 movimentos-chave, divididos em:

- 37 movimentos isolados (chamados de moves).
- 14 combinações de movimentos (chamadas de combos).

Esses movimentos estão organizados em três fases progressivas, pensadas para que você evolua com segurança e constância.

Cada movimento (isolado ou combo) conta com:

- Uma ilustração do movimento.
- Um QR code com vídeo explicativo — para assistir, acesse o perfil fechado @plannersmartpolel.

Importante: O acesso será liberado após a confirmação da compra.

MARQUE SEU PROGRESSO COM HONESTIDADE

Você vai registrar sua evolução nas próprias ilustrações dos movimentos. Use as marcações assim:

- ✓ Uma marcação → **Você tentou o movimento.**
- ✓✓ Duas marcações → **Conseguiu executar de um lado.**
- ✓✓✓ Três marcações → **Conseguiu dos dois lados.**

Esse registro é importante para que você perceba o quanto está avançando — mesmo nas tentativas!

Além disso, use também a ferramenta “Em que nível estou” para ver sua evolução geral ao longo do tempo.

O verdadeiro progresso será medido através da execução dos combos. Com o tempo, você perceberá que, ao conseguir realizar combos completos e fluidos, estará dominando com qualidade os movimentos isolados.

PERSONALIZE SEU TREINO USANDO AS CATEGORIAS

Você usará este planner, para montar seu próprio cronograma de treinos com flexibilidade, mas também com estrutura e intenção. Para isso, usamos categorias que te ajudam a variar os estímulos — Elas ficam escritas juntas com o título dos movimentos isolados.

Para garantir um treino equilibrado e eficiente, é importante que cada planejamento semanal de treino inclua pelo menos um movimento de cada categoria:

- **Todo Treino:** movimentos fundamentais que servem como base para sua prática.
- **Força:** movimentos que exigem sustentação e ativação muscular.
- **Flexibilidade:** movimentos que envolvem alongamento e controle corporal.
- **Giros:** movimentos mais fluidos e com deslocamento ao redor da barra.

COMO MONTAR SEU TREINO DO DIA

Quer acessar como montar seu treino ? Conheça o Planner completo.
www.smartpole.com.br

Dica: Na medida do possível, treine todos os moves e combos na barra giratória também.

Use a **Agenda Semanal** para planejar sua rotina com equilíbrio e constância.

AVANCE PELAS FASES DE TREINO

O planner está organizado em 3 fases:

- **Fase I** - Introdução às principais travas.
- **Fase II** - Construção da base técnica.
- **Fase III** - Consolidação e fluidez.

Quer acessar as fases II e III ? Conheça o Planner completo.
www.smartpole.com.br

Cada fase contém:

- Moves (movimentos isolados).
- Combos (desafios que unem os movimentos isolados da fase em.
- sequências de movimentos).

Dica: só avance para a próxima fase depois de explorar bem a anterior. Isso garante mais segurança e eficiência no seu aprendizado.

O ideal é que você tente todos os movimentos da fase atual! — mesmo sabendo que alguns podem ter uma execução mais limitada no seu corpo. Caso algum movimento não saia, avance com bom senso: respeite seu tempo, tente várias vezes e siga em frente quando sentir que deu o seu melhor naquele momento.

COMO USAR AS FERRAMENTAS DO PLANNER

ACESSO AOS VÍDEOS

Os vídeos serão disponibilizados na conta fechada do instagram exclusiva deste material, então certifique-se de estar logada no instagram com a conta que segue nosso perfil @plannersmartpole para acessar os vídeos via QR code.

MARCAÇÕES DE PROGRESSO

Cada movimento-chave do planner tem um espaço para você marcar seu avanço. Mesmo se o treino não tiver dado certo — isso mostra que você tentou. Então, conforme for evoluindo, vá preenchendo os outros espaços.

- ✓ 1 marcação → **Você tentou o movimento, mesmo que o resultado não tenha sido satisfatório.**
- ✓✓ 2 marcações → **Apresentou algum progresso, conseguiu executar pelo menos de um lado.**
- ✓✓✓ 3 marcações → **Movimento dominado! Conseguiu dos dois lados.**

MURAL MENSAL

Esse registro é importante para que você perceba o quanto está avançando — mesmo nas tentativas!

- Marcar os dias em que treinou com ✓.
- Registrar quais categorias praticou (T/F/FL/G).
- Celebrar conquistas com ★ (destravou um movimento, concluiu um combo, etc).

AGENDA SEMANAL

Planeje sua semana de treinos com antecedência, garantindo variação e constância. Indique nesta ferramenta, quais categorias você planeja treinar e organize os dias conforme sua rotina.

EM QUE NÍVEL ESTOU

Visualize seu progresso! Essa ferramenta te dará uma visão geral do seu desenvolvimento. Sempre que você treinar marque sua evolução. O progresso do movimento será dividido em 3 marcadores, para moves e combos.

- ✓ Uma marcação → **Você tentou o movimento.**
- ✓✓ Duas marcações → **Conseguiu executar de um lado.**
- ✓✓✓ Três marcações → **Conseguiu dos dois lados.**

COMPARTILHE SUA EVOLUÇÃO!

Conquistou um movimento? Tentou um combo? Fez um treino que te deixou orgulhosa? Compartilhe! Me marque no Instagram: @josipontesh
Use a hashtag #plannersmartpole para eu acompanhar sua evolução e celebrar com você!
Estou contigo nessa jornada. Vamos juntas!

MURAL

mensal

MÊS:

ANO:

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

MINHAS EVOLUÇÕES

ANOTAÇÕES

AGENDA

semanal

MÊS:

SEMANA:

DIA	CATEGORIA	MOVIMENTO/ OBJETIVO DE TREINO
SEGUNDA		
TERÇA		
QUARTA		
QUINTA		
SEXTA		
SÁBADO		
DOMINGO		

MINHAS ANOTAÇÕES

Area for handwritten notes with horizontal dashed lines.

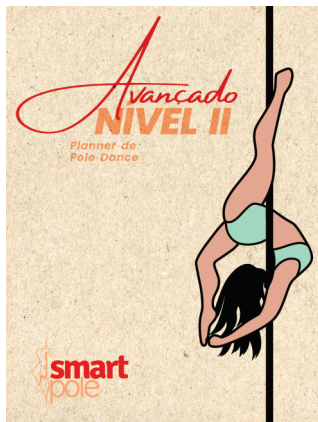
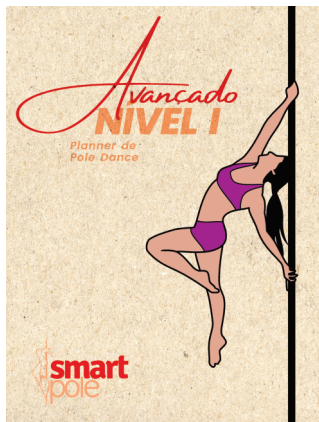
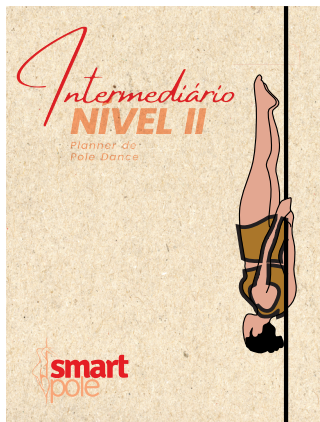
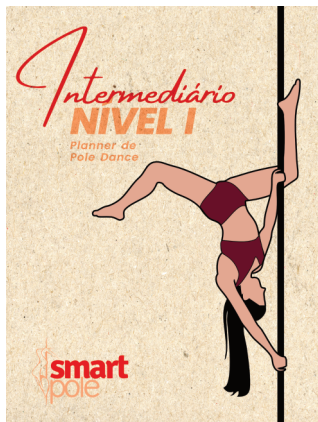
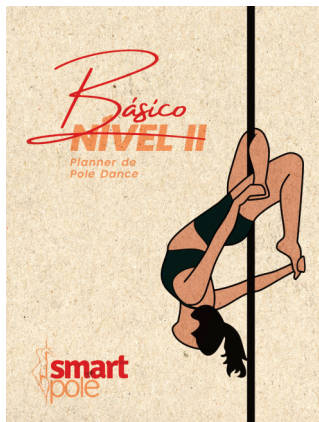
FLUXOGRAMA DO MÉTODO SMART POLE PLANNER



APENAS A FASE 1 ESTÁ DISPONÍVEL NA AMOSTRA

Quer acessar todas as fases? Conheça o Planner completo.
www.smartpole.com.br

PLANNERS SMARTPOLE DISPONÍVES



Quer acessar todos os planners? Conheça o nosso site
www.smartpole.com.br

LEIA O QR CODE ABAIXO E ACOMPANHE
COMO FAZER SEU AQUECIMENTO



LEIA O QR CODE ABAIXO E ACOMPANHE
COMO FAZER SEU ALONGAMENTO

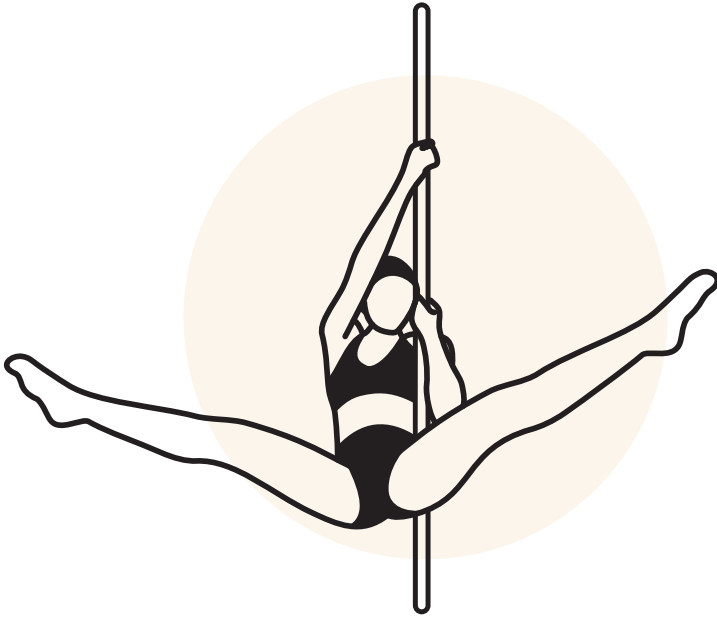


Quer acessar todos os videos de aquecimento e alongamento? Conheça o Planner completo.
www.smartpole.com.br

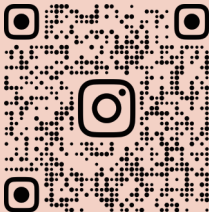


treinamento
FASE

RODA TODO TREINO



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



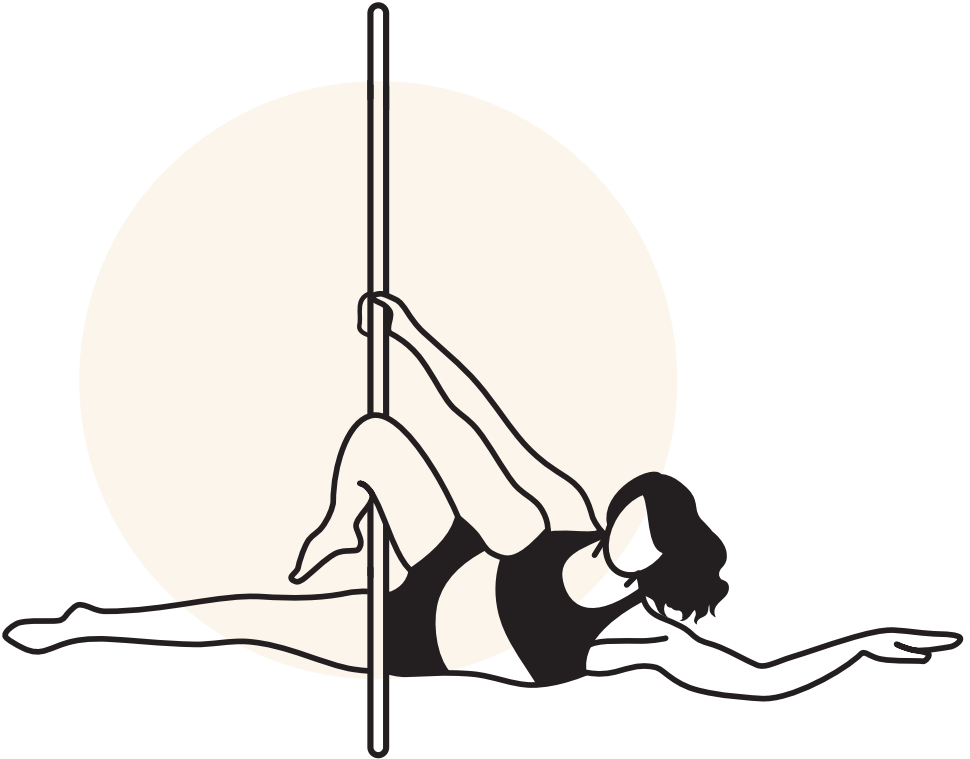
Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

CONSEGUIU FAZER?

Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

FLATLINE TODO TREINO



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

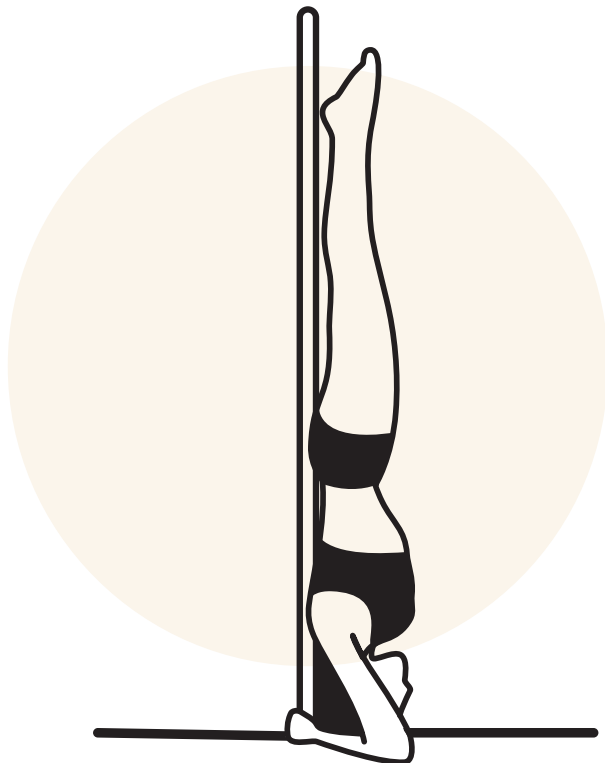
CONSEGUIU FAZER?

Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

HEAD STAND BÁSICO

FLEXIBILIDADE



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

CONSEGUIU FAZER?

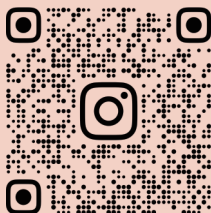
Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

HEAD STAND PASSÉ HORIZONTAL FLEXIBILIDADE



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



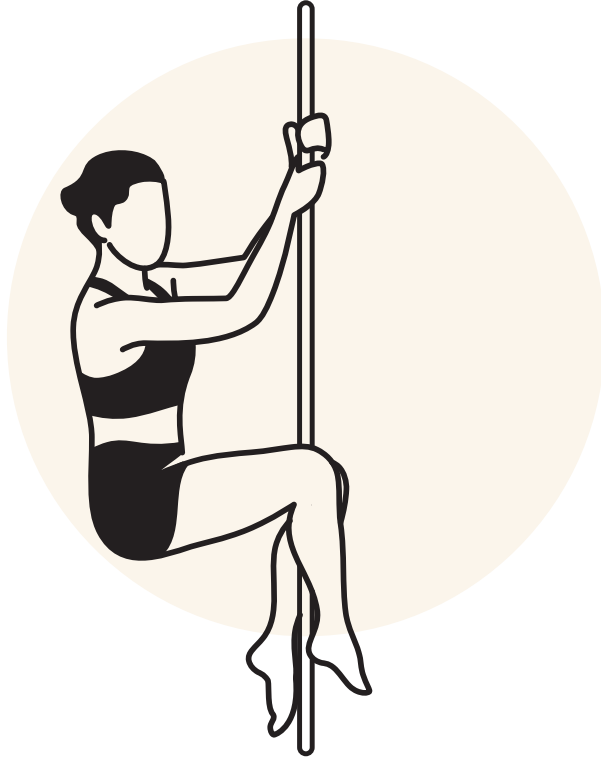
Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

CONSEGUIU FAZER?

Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

ESCALADA BÁSICA FORÇA



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



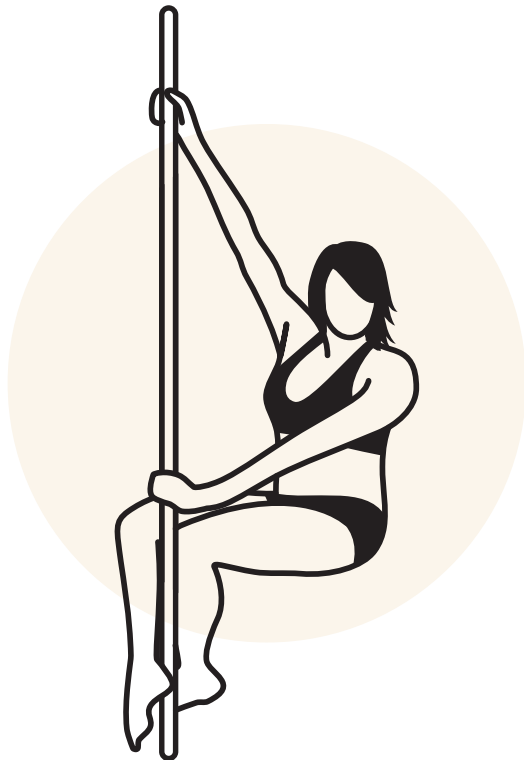
Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

CONSEGUIU FAZER?

Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

POSE FORÇA



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



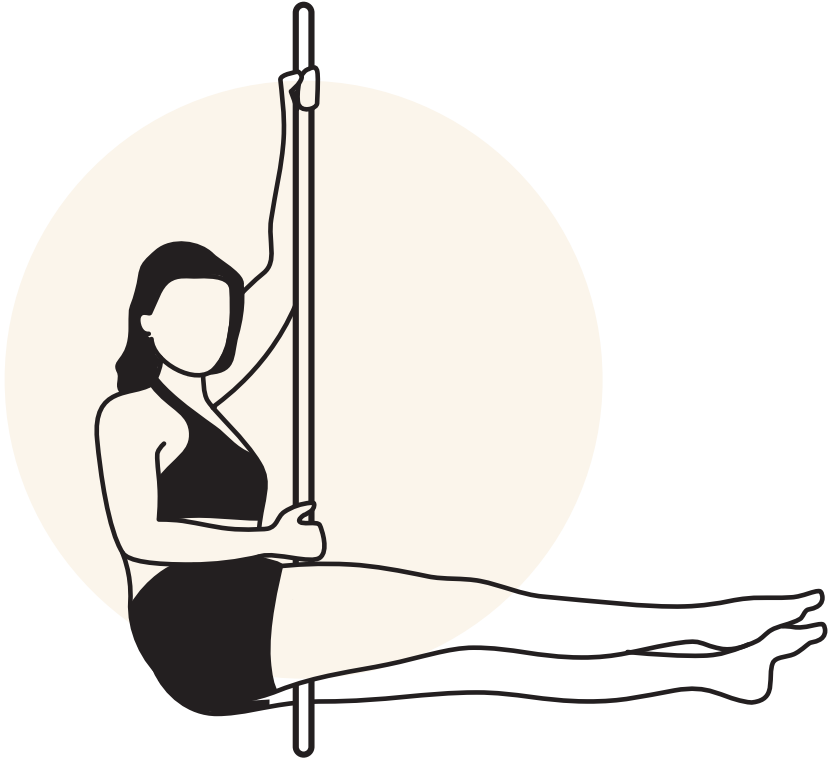
Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

CONSEGUIU FAZER?

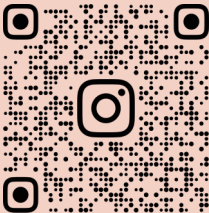
Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

SIT ESTENDIDO FORÇA



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

CONSEGUIU FAZER?

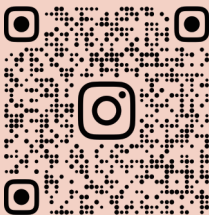
Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

SIT PERNA CRUZADA FORÇA



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

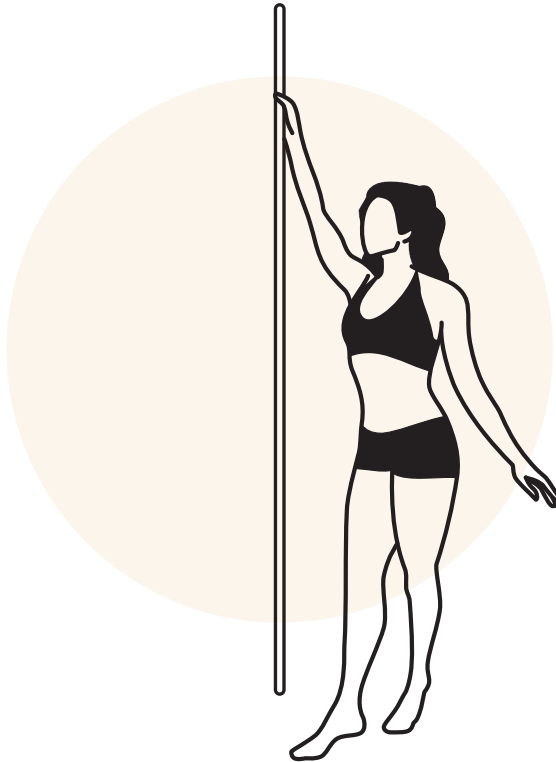
CONSEGUIU FAZER?

Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

CAMINHADA BÁSICA

GIRO



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

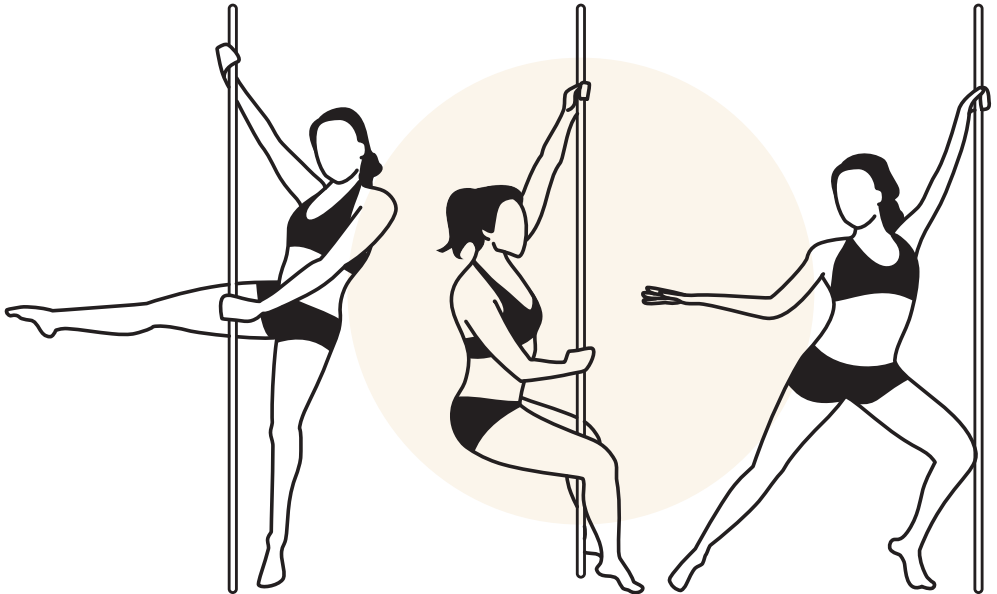
CONSEGUIU FAZER?

Compartilhe e me marque no Instagram!

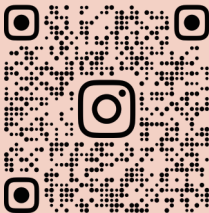
@josipontesh

TANGUEIRO BÁSICO

GIRO



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

CONSEGUIU FAZER?

Compartilhe e me marque no Instagram!

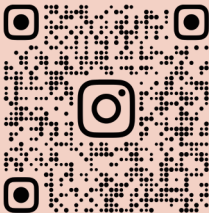
@josipontesh

GIRO HOOK BÁSICO

GIRO



TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS



Aponte a câmera do seu celular
e veja a demonstração desse movimento

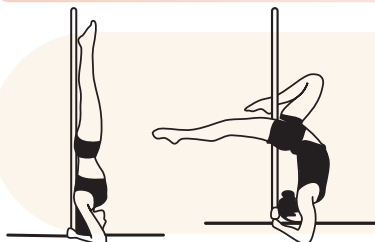
CONSEGUIU FAZER?

Compartilhe e me marque no Instagram!

@josipontesh

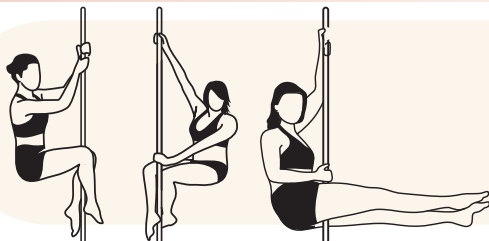
combos da **FASE 1**

COMBO 1



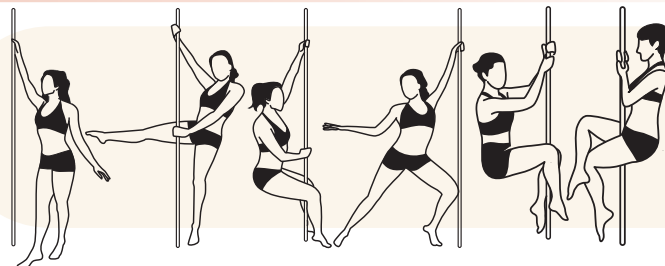
- TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS

COMBO 2



- TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS

COMBO 3



- TENTANDO PARA UM LADO PARA AMBOS OS LADOS

Outros movimentos e combos

A series of 14 horizontal lines for writing, each starting with a colored circle (brown or pink) on the left side. The circles alternate in color: brown, pink, brown, pink, brown, pink, brown, pink, brown, pink, brown, pink, brown, pink. Each line is a dashed line.

O planner básico 1 tem 3 fases de treinamento. Apenas uma fase foi disponibilizado nessa amostra. Para conhecer o planner completo acesse www.smartpole.com.br

Espero que você tenha se divertido até aqui!

O Que o Planner Dá Direito à Aluna

■ Acesso ao Conteúdo Exclusivo:

Ao adquirir o planner, a aluna tem acesso a um conteúdo completo de treino, com fotos e vídeos. Tutoriais para facilitar a execução dos movimentos de forma segura e eficaz. O material foi pensado para oferecer um treinamento estruturado e eficiente, garantindo progressos no pole dance com autonomia.

■ Suporte e Feedback

Você pode contar com nosso suporte direto pelo WhatsApp, no número (31) 9 9864-9446. Estamos disponível para: Esclarecer dúvidas sobre a estrutura do planner; Receber sugestões para melhorar ainda mais essa ferramenta.

■ Acesso Vitalício ao Planner:

Ao adquirir o planner, a aluna garante acesso vitalício ao conteúdo, incluindo o material físico e os vídeos tutoriais do nível que ela adquiriu. Esse acesso é permanente, permitindo que a aluna consulte o material sempre que necessário, sem prazo de expiração.

Direitos Autorais

O conteúdo do **Planner de Pole Dance** é protegido por direitos autorais. Isso significa que todos os textos, imagens, vídeos e materiais exclusivos que compõem o planner são de minha autoria, sendo vedada sua reprodução, distribuição ou uso sem a devida autorização.

A aluna, ao adquirir o planner, adquire o direito de utilizá-lo exclusivamente para seu próprio treinamento e progresso pessoal. Qualquer utilização do conteúdo fora desse contexto, como a revenda ou reprodução sem permissão, é proibida e pode gerar consequências legais.

Ao adquirir o **Planner de Pole Dance**, você também concorda que qualquer feedback, sugestão ou material gerado a partir do seu uso pode ser usado para aprimorar futuras edições do produto, respeitando sempre o direito de anonimato e confidencialidade.

Autora: Josi Pontes

Studio: Studio de Pole Dance Josi Pontes

Design e ilustrações: Geraldo Vital

PLANER SMART POLE POR JOSI PONTES

Rua Silva Pontes, 60 - Centro, Viçosa/MG

 @josipontesh

