MOLIV
PERFORMANCE/

CHECKLIST DE INVESTIMENTO

COMO COMEÇAR NO TRIATHLON

GASTANDO POUCO E EVOLUINDO

Tudo que você vai precisar, dividido em 3 etapas. Pra cada item tem a opção mais em conta e a mais completa, com link pra conferir. Serve pra homens e mulheres. Use como régua de preço e escolha o que cabe no seu momento.







1 **PRA COMEÇAR A TREINAR**
17 itens **R$ 5.628** a **R$ 59.874**

2 **COM O TEMPO, SEM PRESSA**
14 itens **R$ 1.900** a **R$ 17.140**

3 **ANTES DA PRIMEIRA PROVA**
2 itens **R$ 380** a **R$ 2.800**

Como usar: marque o que você já tem e anote em **Meu plano** quanto pretende investir em cada item. Os links abrem a busca do produto no Mercado Livre, então o preço que aparece lá é o do dia. No fim: **meu orçamento**, **planeje sua prova** (todos os custos do ciclo até a prova) e **sua equipe de apoio**.

ETAPA 1

PRA COMEÇAR A TREINAR 1/2

O mínimo pra entrar na água, subir na bike e correr com segurança.

ITEM	MAIS EM CONTA	MAIS COMPLETO	MEU PLANO
Maiô ou sunga NATAÇÃO Pra treino, de R$ 70 a 300 resolve. Canelito é a sunga até o meio da coxa. O caro é traje de prova.	Maiô Speedo Aquaplus · sunga ou canelito Speedo **R$ 170** Ver maiô ↗ Ver sunga ↗	Arena Powerskin Carbon Air² (traje de prova) **R$ 2.915** Ver maiô ↗ Ver jammer ↗	☐ já tenho R$
Óculos de natação NATAÇÃO O Speedo Hydrovision (~R$ 100) é o meio-termo que mais indico.	Speedo Classic **R$ 33** Ver opção ↗	Arena Cobra Swipe Mirror **R$ 789** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Touca de natação NATAÇÃO Silicone dura mais e aperta menos que a de tecido.	Touca de silicone lisa Speedo **R$ 35** Ver opção ↗	Arena Moulded Pro II **R$ 120** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Toalha NATAÇÃO Microfibra seca rápido e ocupa pouco espaço.	Toalha de microfibra simples **R$ 40** Ver opção ↗	Toalha Arena de microfibra grande **R$ 180** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Bicicleta (speed) CICLISMO Usada e revisada também vale. O mais importante é o tamanho certo do quadro.	Speed de alumínio, Shimano Claris 16v (ex.: Caloi Strada) **R$ 2.600** Ver opção ↗	Specialized Tarmac SL8 Comp (SRAM Rival AXS) **R$ 42.990** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Capacete CICLISMO Sem capacete não tem treino. Item número 1 depois da bike.	Capacete de ciclismo de entrada **R$ 150** Ver opção ↗	Specialized S-Works Prevail 3 **R$ 2.200** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Bermuda ou bretelle de ciclismo CICLISMO O forro é o que salva no pedal longo. Usa sem roupa íntima por baixo.	Bermuda de ciclismo com forro **R$ 90** Ver opção ↗	Bretelle Castelli Free Aero RC **R$ 1.500** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Caramanholas e suportes CICLISMO	Kit 2 caramanholas + 2 suportes **R$ 60** Ver opção ↗	Elite Fly + suporte de carbono **R$ 400** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Câmara de ar reserva CICLISMO Confira a medida do pneu e o tamanho da válvula antes.	Câmara 700x25 comum **R$ 25** Ver opção ↗	Câmara TPU (Pirelli SmarTUBE / Tubolito) **R$ 180** Ver opção ↗	☐ já tenho R$

ETAPA 1

PRA COMEÇAR A TREINAR 2/2

O mínimo pra entrar na água, subir na bike e correr com segurança.

ITEM	MAIS EM CONTA	MAIS COMPLETO	MEU PLANO
Espátulas para pneus CICLISMO	Par de espátulas plásticas **R$ 10** Ver opção ↗	Park Tool TL-1.2 **R$ 60** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Bomba de ar ou CO_2 CICLISMO	Mini bomba de quadro **R$ 50** Ver opção ↗	Lezyne (mini bomba + kit CO_2) **R$ 400** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Kit de reparo + multiferramenta CICLISMO Vale aprender a trocar câmara antes do primeiro pneu furado.	Kit de remendos **R$ 20** Ver opção ↗	Topeak Mini 20 Pro **R$ 350** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Luzes dianteira e traseira CICLISMO Pra quem pedala na rua cedinho, luz traseira é obrigatória.	Kit de luzes USB **R$ 60** Ver opção ↗	Garmin Varia RTL515 (radar + luz) **R$ 1.700** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Tênis de corrida CORRIDA Pra treino, um de R$ 500 a 900 confortável no seu pé é o ideal.	Olympikus Corre 4 **R$ 450** Ver opção ↗	Nike Alphafly 3 (prova) **R$ 2.400** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Meias de corrida CORRIDA Evita bolha. Fuja da meia de algodão.	Meia de corrida básica **R$ 25** Ver opção ↗	Compressport Pro Racing **R$ 150** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Relógio com GPS (multiesporte) CORRIDA Pra triathlon, precisa ter modo multiesporte e natação.	COROS Pace 3 **R$ 1.800** Ver opção ↗	Garmin Forerunner 965 **R$ 3.420** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Vaselina ou antiatrito CORRIDA Passe onde a roupa roça: axila, virilha e costura do short.	Vaselina **R$ 10** Ver opção ↗	Body Glide **R$ 120** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Subtotal da etapa 1 · 17 itens	***R$ 5.628***	***R$ 59.874***	***R$***

ETAPA 2

COM O TEMPO, SEM PRESSA 1/2

Ajudam no treino e no conforto. Compra conforme a rotina for pegando.

ITEM	MAIS EM CONTA	MAIS COMPLETO	MEU PLANO
Mochila para os materiais NATAÇÃO Qualquer mochila com bolso separado pro molhado já serve.	Mochila de natação básica **R$ 90** Ver opção ↗	Arena Fastpack 3.0 (35 L) **R$ 500** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Palmar NATAÇÃO Comece com palmar pequeno pra poupar o ombro.	Palmar Speedo **R$ 60** Ver opção ↗	FINIS Agility Paddle **R$ 220** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Pull buoy NATAÇÃO	Pull buoy Speedo **R$ 50** Ver opção ↗	Arena Freeflow **R$ 150** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Prancha NATAÇÃO A maioria das piscinas empresta prancha.	Prancha Speedo **R$ 50** Ver opção ↗	Arena Pullkick (prancha + pull buoy) **R$ 170** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Pé de pato NATAÇÃO Pra treino, nadadeira curta. A longa de mergulho não serve.	Nadadeira curta de borracha **R$ 80** Ver opção ↗	Arena Powerfin Pro **R$ 450** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Snorkel NATAÇÃO	Snorkel frontal básico **R$ 100** Ver opção ↗	FINIS Stability Snorkel **R$ 350** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Camisa de ciclismo CICLISMO Bolso nas costas pra levar gel, câmara e celular.	Camisa de ciclismo básica **R$ 70** Ver opção ↗	Castelli Aero Race **R$ 900** Ver opção ↗	☐ já tenho R$

ETAPA 2

COM O TEMPO, SEM PRESSA 2/2

Ajudam no treino e no conforto. Compra conforme a rotina for pegando.

ITEM	MAIS EM CONTA	MAIS COMPLETO	MEU PLANO
Sapatilha + pedal clip CICLISMO Dá pra começar de tênis e pedal comum. Troque quando pegar confiança na bike.	Sapatilha speed de entrada + pedal **R$ 400** Ver opção ↗	Specialized S-Works Torch **R$ 3.600** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Óculos de ciclismo CICLISMO Protege de vento, inseto e pedrinha. Qualquer um com proteção UV serve.	Óculos com 3 lentes **R$ 70** Ver opção ↗	Oakley Sutro **R$ 1.200** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Luvas de ciclismo CICLISMO	Luva de ciclismo básica **R$ 40** Ver opção ↗	Specialized SL Pro **R$ 350** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Cinta de frequência cardíaca CICLISMO Uma cinta só serve pra bike e pra corrida.	Coospo H6 **R$ 150** Ver opção ↗	Garmin HRM-Pro Plus **R$ 900** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Bike fit CICLISMO Faça depois de comprar a bike. Evita dor e lesão.	Bike fit básico **R$ 400** Ver opção ↗	Bike fit 3D completo **R$ 1.500** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Rolo de treino CICLISMO No rolo simples você controla a carga pela marcha. O smart trainer ajusta sozinho e conecta com Zwift e TrainingPeaks.	Rolo simples (magnético) **R$ 300** Ver opção ↗	Smart trainer Wahoo Kickr Core **R$ 6.500** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Boné ou viseira CORRIDA	Viseira de corrida **R$ 40** Ver opção ↗	Ciele GOCap **R$ 350** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Subtotal da etapa 2 · 14 itens	**R$ 1.900**	**R$ 17.140**	**R$**

ETAPA 3

ANTES DA PRIMEIRA PROVA

Itens de águas abertas e de dia de prova.

ITEM	MAIS EM CONTA	MAIS COMPLETO	MEU PLANO
Boia de segurança para águas abertas NATAÇÃO Obrigatória pra treinar no mar ou lago. Segurança não é opcional.	Boia de segurança simples **R$ 80** Ver opção ↗	Boia com bolsa estanque (Zone3 / Arena) **R$ 300** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Macaquinho de triathlon TRIATHLON Uma peça só pras 3 modalidades: nada, pedala e corre sem trocar de roupa.	Macaquinho de triathlon nacional **R$ 300** Ver opção ↗	Castelli Free Sanremo **R$ 2.500** Ver opção ↗	☐ já tenho R$
Subtotal da etapa 3 · 2 itens	***R$ 380***	***R$ 2.800***	***R$***

RESUMO DO INVESTIMENTO

ETAPA	MAIS EM CONTA	MAIS COMPLETO	MEU PLANO
1 · Pra começar a treinar	**R$ 5.628**	**R$ 59.874**	R$
2 · Com o tempo, sem pressa	**R$ 1.900**	**R$ 17.140**	R$
3 · Antes da primeira prova	**R$ 380**	**R$ 2.800**	R$
Total geral	***R$ 7.908***	***R$ 79.814***	***R$***

A diferença entre a coluna mais em conta e a mais completa é grande de propósito: é pra você ter régua. Pra começar, o que importa é segurança (capacete, luz, boia) e conforto (tênis e óculos certos). O resto vem com o tempo.

MEU PLANO

MEU ORÇAMENTO 1/2

Escreva o que você escolheu e quanto vai custar. Some por modalidade e feche o total.

NATAÇÃO

	ITEM	MINHA ESCOLHA	R$
☐	Maiô ou sunga		
☐	Óculos de natação		
☐	Touca de natação		
☐	Toalha		
☐	Mochila para os materiais		
☐	Palmar		
☐	Pull buoy		
☐	Prancha		
☐	Pé de pato		
☐	Snorkel		
☐	Boia de segurança para águas abertas		
☐			
☐			
	Subtotal natação		

CORRIDA

	ITEM	MINHA ESCOLHA	R$
☐	Tênis de corrida		
☐	Meias de corrida		
☐	Boné ou viseira		
☐	Relógio com GPS (multiesporte)		
☐	Vaselina ou antiatrito		
☐			
☐			
	Subtotal corrida		

TRIATHLON

	ITEM	MINHA ESCOLHA	R$
☐	Macaquinho de triathlon		
☐			
☐			
	Subtotal triathlon		

MEU PLANO

MEU ORÇAMENTO 2/2

Escreva o que você escolheu e quanto vai custar. Some por modalidade e feche o total.

CICLISMO

	ITEM	MINHA ESCOLHA	R$
☐	Bicicleta (speed)		
☐	Capacete		
☐	Bermuda ou bretelle de ciclismo		
☐	Camisa de ciclismo		
☐	Caramanholas e suportes		
☐	Câmara de ar reserva		
☐	Espátulas para pneus		
☐	Bomba de ar ou CO_2		
☐	Kit de reparo + multiferramenta		
☐	Luzes dianteira e traseira		
☐	Sapatilha + pedal clip		
☐	Óculos de ciclismo		
☐	Luvas de ciclismo		
☐	Cinta de frequência cardíaca		
☐	Bike fit		
☐	Rolo de treino		
☐			
	Subtotal ciclismo		

FECHANDO A CONTA

Natação	R$
Ciclismo	R$
Corrida	R$
Triathlon	R$
Outros	R$
Total	**R$**

Vou pagar em _____ x de R$ _____

Começo a comprar em _____

PREFERE QUE A CONTA SAIA SOZINHA?

Clique, faça uma cópia no seu Google Drive e preencha pelo celular ou computador. Ela soma por modalidade e calcula a parcela. ↗

MINHA PROVA

PLANEJE SUA PROVA 1/3

Quanto vai custar o ciclo de treino até a sua prova? Anote, some e saiba quanto separar por semana.

MINHA PROVA

Prova _____

Data _____ Distância _____

Meu ciclo de treino: _____ semanas = _____ meses

Semanas	8	12	16	20	24
≈ Meses	2	3	4	5	6

COMO FAZER A CONTA

1. **Custos únicos** entram uma vez: inscrição, filiação, passagem, hospedagem.
2. **Planos** (mensal, bimestral, trimestral, semestral, anual): valor ÷ meses do plano = **por mês**, × meses do ciclo. Ex.: trimestral de R$ 900 = R$ 300 por mês.
3. **Custos por sessão** × quantas vezes: nutri, fisio, recovery, revisão da bike.

Total do ciclo = únicos + planos + por sessão
Por semana = total ÷ semanas do ciclo
A cada 4 semanas = por semana × 4

EXEMPLO: CICLO DE 12 SEMANAS

CUSTO	VALOR	CONTA	TOTAL
Inscrição	R$ 600	único	R$ 600
Natação	R$ 180	× 3 meses	R$ 540
Academia	R$ 120	× 3 meses	R$ 360
Nutricionista	R$ 250	× 2 consultas	R$ 500
Fisioterapeuta	R$ 150	× 3 sessões	R$ 450
Suplementos	R$ 150	× 3 meses	R$ 450
Revisão da bike	R$ 250	× 1	R$ 250
Passagem + hospedagem	R$ 1.500	único	R$ 1.500
Total do ciclo			**R$ 4.650**
Por semana (÷ 12)			**R$ 387,50**
A cada 4 semanas			**R$ 1.550**

Valores só pra mostrar a conta. Mudam por cidade e por escolha. Some também a sua assessoria.

MINHA PROVA

PLANEJE SUA PROVA 2/3

Preencha o valor, quantas vezes ele entra no ciclo e o total de cada linha.

CUSTO	COMO PAGA	VALOR	QTD.	TOTAL
PROVA				
Inscrição da prova Lote mais cedo costuma ser mais barato	único	R$	×	R$
Filiação na federação Alguns estados cobram. Confira na federação do seu estado	anual	R$	×	R$
Licença de um dia Pra quem não é filiado, quando a prova exige	único	R$	×	R$
TREINO				
Assessoria / treinador Valor do seu plano × meses do ciclo	mensal ou plano	R$	×	R$
Academia / treino de força	mensal ou plano	R$	×	R$
Natação: piscina ou escola	mensal ou plano	R$	×	R$
Aplicativos e plataformas Relógio, app de treino, rolo virtual	mensal ou plano	R$	×	R$
SAÚDE				
Nutricionista Normalmente 1 consulta + retornos	por consulta	R$	×	R$
Fisioterapeuta	por sessão	R$	×	R$
Recovery (massagem, liberação) Mais perto da prova	por sessão	R$	×	R$
Exames e avaliação médica Check-up antes de começar	único	R$	×	R$
Suplementos Só com orientação do nutri	mensal ou plano	R$	×	R$
Géis e hidratação de treino e prova	mensal ou plano	R$	×	R$

MINHA PROVA

PLANEJE SUA PROVA 3/3

Feche a conta e veja quanto separar por semana e a cada 4 semanas.

CUSTO	COMO PAGA	VALOR	QTD.	TOTAL
EQUIPAMENTO				
Revisão da bike Uma no meio do ciclo e outra antes da prova	por revisão	R$	×	R$
Pneus, câmaras e peças	único	R$	×	R$
Troca de tênis Tênis gasto vira lesão	por par	R$	×	R$
VIAGEM				
Passagem	único	R$	×	R$
Hospedagem Chegue 1 a 2 dias antes	por noite	R$	×	R$
Transporte da bike Caixa, mala ou despacho	único	R$	×	R$
Alimentação e deslocamento	único	R$	×	R$
OUTROS				
		R$	×	R$
		R$	×	R$

RESUMO DO CICLO

Prova	R$
Treino	R$
Saúde	R$
Equipamento	R$
Viagem	R$
Outros	R$
Total do ciclo	**R$**

÷ _____ semanas = **por semana**	R$
Por semana × 4 = **a cada 4 semanas**	R$

QUER QUE A CONTA SAIA SOZINHA?

Clique e faça uma cópia da planilha no seu Google Drive. Na aba "Planeje sua prova" você escolhe as semanas e como paga cada custo, e ela calcula tudo. ↗

EQUIPE

SUA EQUIPE DE APOIO

Ninguém faz triathlon sozinho. Esses profissionais fazem diferença desde o começo.

Se você já tem alguém de confiança, ótimo. Se não, use as dicas e o link de busca, e anote o contato no espaço de cada card.

NUTRI

NUTRICIONISTA

de preferência com foco em esporte

- Monta a alimentação pra rotina de 3 modalidades
- Orienta hidratação, carboidrato e suplemento no treino e na prova
- Confira o registro no CRN

Buscar perto de você ↗

Nome

Telefone

FISIO

FISIOTERAPEUTA

de preferência com foco em esporte

- Avalia e previne as dores mais comuns de quem começa
- Cuida de ombro (natação), joelho e quadril (bike e corrida)
- Confira o registro no CREFITO

Buscar perto de você ↗

Nome

Telefone

NATAÇÃO

ACADEMIA DE NATAÇÃO

turma de adulto ou aula de técnica

- Piscina de 25 m e horário que caiba na sua semana
- Professor que corrija a técnica, não só passe metragem
- Se possível, turma de águas abertas pra depois

Buscar perto de você ↗

Nome

Telefone

TREINAMENTO

QUER CONHECER OS PLANOS DE ACOMPANHAMENTO?

Treino de força, assessoria de corrida e assessoria de triathlon com a Moliv Performance.

CLIQUE AQUI

WhatsApp (85) 98796-7623
marciomoliv.com.br