

Autores



Diego Teixeira Marques - Graduando em Sistemas de Informação. Uni7 – Centro Universitário 7 de Setembro, Fortaleza – CE. 71626301@uni7.edu.br.

Lívia Chaves Maia - Graduando em Sistemas de Informação. Uni7 - Centro Universitário 7 de Setembro, Fortaleza - CE. 71717135@uni7.edu.br.

PERSONAL WEB



O Personal WEB é uma solução para facilitar a comunicação entre o Personal e Aluno. Utilizando esta aplicação não será mais necessário o uso de planilhas e fichas de treinos manuais.



Funcionalidades



Personal

- Lista de Alunos
- Cadastrar Alunos
- Criar ficha de treino
- Cadastrar exercícios
- Criar/Acompanhar avaliação física
- Visualizar feedbacks

Alunos

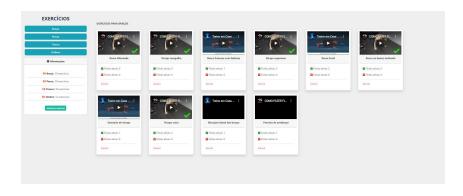
- Visualizar ficha de treino
- Visualizar Avaliações Físicas
- Visualizar exercícios do dia
- Enviar feedbacks

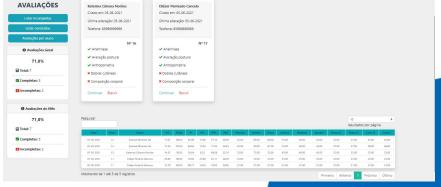
Telas - Personal



ar									10 resu	Itados por página
Matricula	Norse	Sexo	Data de Nascimento	Último Acesso	Telefone	Ativo	Fi Fi	inciona	lidades	
11	Felipe Fartaria Salorosa	м	11-05-1995	05-06-2021	8577777777	~	œ	0	٥	ž-
12	Samuel Minanda Gill	м	05 08 1999	05-06-2021	6577777777	~	Œ	0	٥	4.
ii.	Katerina Climara Nordes	F	09-09-1982	05-06-2021	8500000000	~	8	0	٥	≛-
14	Elitzer Pentrado Cancela	М	12 08 1984	05-06-2021	8598989899	~	œ	0	٥	4.
15	Inácio Raro Canella	м	17-06-1991	05-06-2021	85800890800	~	8	0	٥	4-
16	Josea Moutinho Terres	1	25-07-1990	05-06-2021	96325874111	~	ď	0	٥	<u> </u>
17	Takua Vacconcelos Quadros	F	05-06-1987	05-06-2021	89653214788	~	18	0	٥	±×
58	Dulce Bensaúde Sardo	F	05-06-1993	05-96-2021	53791482364	~	08,	40	Ď	4 ×
19	Joel Mulho Gabelra	м	05 06-1989	05-06-2021	89632145876	~	08*	0	٥	4 ×
20	Tobias Grande Murteira	м	05-06-1993	05-06-2021	23145698788	~	B	49	Ô	4-







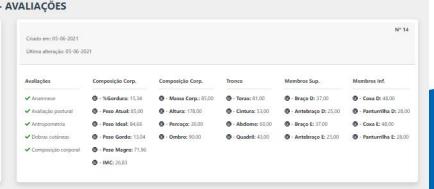
Telas - Aluno



Ficha de treino							
Exercicios do dia	Domingo	Segunda	Torça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
barricios do da							
		6# Bicops superman	(# Puxador	(H Log Press	f) Supino reto	() Biceps superman	tHI Log Press
		♦ Strice: 4 x 12	♦ Stries: 4 x 10	å Steles: 3 x 12		å Sérios 3 x 12	Sterios: 5 x 12
		# Asi: 50 06 2021	# Ani: 50 06 2021	# Ant: 30 06-2321	# Act: 30 06 2321	# And: 33 06 2021	# Ant: 10 06-2021
		* Regilior Braços	₱ Região: Tronco	₱ Região Persas	₱ Região: Tronco	★ Região: Braços	* Regillo: Pernas
		(-) Rosca Scott	(-) Triceps coice	(H Cadeira Flexora	(H Supino inclinado	(HI Rosca Scott	(H) Abdutora
		♦ Sárias: 5 × 15	Stries: 5 × 12	♦ 50mm; 1 × 12	♦ 54 mis. 4 x 12	♦ Series: 4 x 12	♦ 58mm; 4 x 12
		A62: 50: 06: 2021	■ A6± 50 05 2021	# A60: 50 06: 2321	■ A61; 50:06-2321	# Ani: 53 06-2321	# AN: 33 06 2021
		¥ Região: Braços	₹ Regillor Braços	₹ Regiās: Pernas	¥ Região: troeco	* Região: Braços	¥ Região: Pernas
		(-) Supino inclinado	€# Elevação lateral dos braços	(H Cadeira Abdutora	(H Afundos nas barras paralelas	(HI Extensão de triceps	(H) Abdominal Reto
		Series: 5 x 10	Stries: 4 x 10	♦ Series: 3 x 15	♦ Series: 5 x 10	♦ Series 4 x 10	Series: 5 x 10
		M Ant: 30.06 2021	■ Ask 80 05-2021	■ Att: 80 05-2021	■ A62: 30-06-2021	■ Anc: 30:06-2021	■ Ant: 30 06-2021
		¥Região: Tranco	¥ Região: Braços	¥ Rogão Persas	Região Ombres	¥ Região: Braços	¥ Região: Tronco
		68 Supino reto	(i) Prancha de antebraço	() Avanço com Halter	() Crucifico Inverso com Cabo	f) Triceps coice	Hi Romada Alta com Barra
		Sórioc 8 x 12	å Strice: 4 × 10	Sone: 4 x 10	Strics 4 x 10	♦ Sanos 4 x 12	Sames 4 x 10
		Ask 90 04 2021	# Ask 30 94 2021	■ Ast: 80 06-2021		# Ant: 80 06-2021	■ Ant: 80 OE 2021
		¥ Região: Tranco	¥ Região: Braços	¥ Rogião: Persos	¥ Região: Ombres	¥ Região: Braços	¥ Região: Ombros



Criado em: 05-06-2021 Última alteração: 05-06-20	124				N°
Avaliações	Composição Corp.	Composição Corp.	Tronco	Membros Sup.	Membros Inf.
✓ Anamnese		® - Massa Corp.: 89,00	® - Torax: 80,00	⊕ - Braço D: 35,00	⊕ - Coxa D: 45,00
✓ Avaliação postural	Peso Atual: 89,00	◎ - Altura: 178,00	® - Cintura: 55,00	🚱 - Antebraço D: 23,00	🔞 - Panturrilha D: 25
✓ Antropometria	- Peso Ideal: 85,99	® - Percoço: 25,00	@ - Abdome: 60,00	⊕ - Braço E: 35,00	⊕ - Coxa E: 45,00
✓ Dobras cutáneas	Peso Gordo: 15,90	® - Ombro : 89,00	@ - Quadril: 45,00	🚳 - Antebraço E: 23,00	🕝 - Panturrilha E: 25
✓ Composição corporal	🕝 - Peso Magro: 73,10				
	6 - IMC: 28.09				



Tecnologías Utilizadas















Referências



https://startbootstrap.com/theme/freelancer

https://getbootstrap.com/docs/4.1/getting-started/introduction/

https://docs.djangoproject.com/pt-br/3.2/

https://devcenter.heroku.com/categories/reference

https://fontawesome.com/

