



A parte de marketing Leads no atual momento pode ser vinculada a um link de captura do próprio app.

podemos otimizar a forma de contatos para whats ou outras ferramentas.

Alunos

Procurar

+ cadastro



Juliano da Silva



Napoleão Juvencio



Marciocleido Gonçalves



paleta de cores cod

#FF5500

#000000

#0000DB

#FFFFFF



Treinos

Avaliações

Financeiro

Notificações personalizadas

Arquivos

Editar

Anotações

- Resumo Visual: Gráfico de barras ou linha mostrando o progresso geral em relação aos objetivos definidos (por exemplo, metas de peso, força, resistência).
- Histórico de Treinos: Um calendário ou gráfico de linha que destaca a frequência e consistência dos treinos, com detalhes ao clicar em datas específicas.
- Metas Atuais e Resultados: Visualização das metas atuais e o quanto o aluno já avançou, incluindo uma barra de progresso.
- Comparação de Avaliações: Ferramenta que permite comparar avaliações físicas ao longo do tempo, visualizando claramente as melhorias ou áreas que necessitam de foco.

Botões de Acesso Rápido:

Treinos: Acesso direto ao plano de treinos do aluno, com a possibilidade de visualizar, editar ou criar novos treinos.

Avaliações: Histórico de avaliações físicas, resultados de medições, e a opção de adicionar novas avaliações.

Financeiro: Visão detalhada da situação financeira do aluno, incluindo pagamentos realizados, pendentes e futuros, com a possibilidade de gerar ou enviar faturas.

Notificações Personalizadas: Criar e enviar notificações personalizadas para o aluno, como lembretes de treino ou avisos importantes.

Arquivos: Área para armazenar e acessar documentos relevantes ao aluno, como PDFs de planos de treino, resultados de avaliações, ou guias nutricionais.

Editar Perfil: Botão para editar as informações básicas do aluno, como dados de contato, metas, e preferências.

< Voltar



MarcioCleido Gonçalves



Arquivados

Criar Treino

Editar

Enviar

Clonar

Arquivar

Excluir

Treino Base - Hipertrofia e Definição 4x na semana
10 de Janeiro 2024 - 10 de Fevereiro 2024
Iniciante





Marciocleido Gonçalves



Suporte



Jenivando da Cunha

paleta de cores cod

#FF5500

#000000

#0000DB

#FFFFFF

Treino Base - Hipertrofia e Definição 4x na semana

10 de Janeiro 2024 - 10 de Fevereiro 2024

Iniciante



observações

Treino A

descrição do treino

Treino B

descrição do treino

Treino C

descrição do treino

Treino D

descrição do treino



Treino A

descrição do treino

Exercício

Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

☒

15

☐

15

☐

15

☐

15

Cargas



Intervalo

Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15

15

15

15

Cargas



Intervalo

Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15

15

15

15

Cargas



Intervalo

Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15

15

15

15

Cargas



Intervalo

Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15

15

15

15

Cargas



Intervalo

Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15

15

15

15

Cargas



Intervalo



Treino A

descrição do treino

Exercício

Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

☒ 15 ☐ 15 ☐ 15 ☐ 15

Cargas



Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15 15 15 15

Cargas



Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15 15 15 15

Cargas



Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15 15 15 15

Cargas



Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15 15 15 15

Cargas



Supino Inclinado com Halteres

Séries/Repetições

15 15 15 15

Cargas



Filtros

Categoria

- ☒ Treino de Força
 - ☒ Multi articular
 - ☐ Isolado
- ☐ Alongamento
- ☐ Mobilidade
- ☐ Peso do corpo
- ☐ Em casa
- ☐ Aeróbio

Grupo Muscular

- ☒ Peitoral
 - ☐ Dorsal
 - ☐ Ombro
- ☐ Bíceps
- ☐ Tríceps
- ☐ Antebraço
- ☐ Core
- ☐ Abdômen
- ☐ Inferiores

Supino



Supino Reto com Barra



Supino Inclinado com Halteres



Supino Reto com Halteres



Supino Declinado com Barra



Supino Reto na Máquina

criação de
treino dentro
da pag aluno

paleta de cores cod

#FF5500

#000000

#0000DB

#FFFFFF



Suporte



Jenivando da Cunha

paleta de cores cod

#FF5500

#000000

#0000DB

#FFFFFF

Filtros

Categoria

- ☒ Treino de Força
- ☒ Multi articular
- ☐ Isolado
- ☐ Alongamento
- ☐ Mobilidade
- ☐ Peso do corpo
- ☐ Em casa
- ☐ Aeróbio

Grupo Muscular

- ☒ Peitoral
- ☐ Dorsal
- ☐ Ombro
- ☐ Bíceps
- ☐ Tríceps
- ☐ Antebraço
- ☐ Core
- ☐ Abdômen
- ☐ Inferiores



Supino



Supino Reto com Barra



Supino Inclinado com Halteres



Supino Reto com Halteres



Supino Declinado com Barra



Supino Reto na Máquina