



Básico Bem Feito



Seu Parceiro para o Sucesso na Academia

Problemas Identificados

1

**Treinos
Ineficientes**

2

**Rotinas
Monótonas**

3

Falta de Orientação



Nossa Solução

1

Avaliação Personalizada

Realizamos uma avaliação detalhada de seus objetivos, histórico e necessidades específicas.

2

Plano de Treino Personalizado

Criamos um plano de treino exclusivo, adaptado às suas metas e nível de condicionamento.

3

Acompanhamento Contínuo

Monitoramos seu progresso e ajustamos seu plano conforme necessário para maximizar os resultados.



Público - Alvo

Iniciantes

Perfeito para quem está começando na jornada do condicionamento físico.

Experientes

Ideal para aqueles que buscam aprimorar suas habilidades e superar o padrão.

Profissionais

Uma ferramenta valiosa para profissionais que desejam otimizar os treinos de seus clientes.

Personas



16 Anos

Estudante

Hipertrofia



63 Anos

Aposentada

Cuidar da
saúde



43 Anos

Personal
Trainer

Evolução dos
clientes

Requisitos

Prioridade Alta:

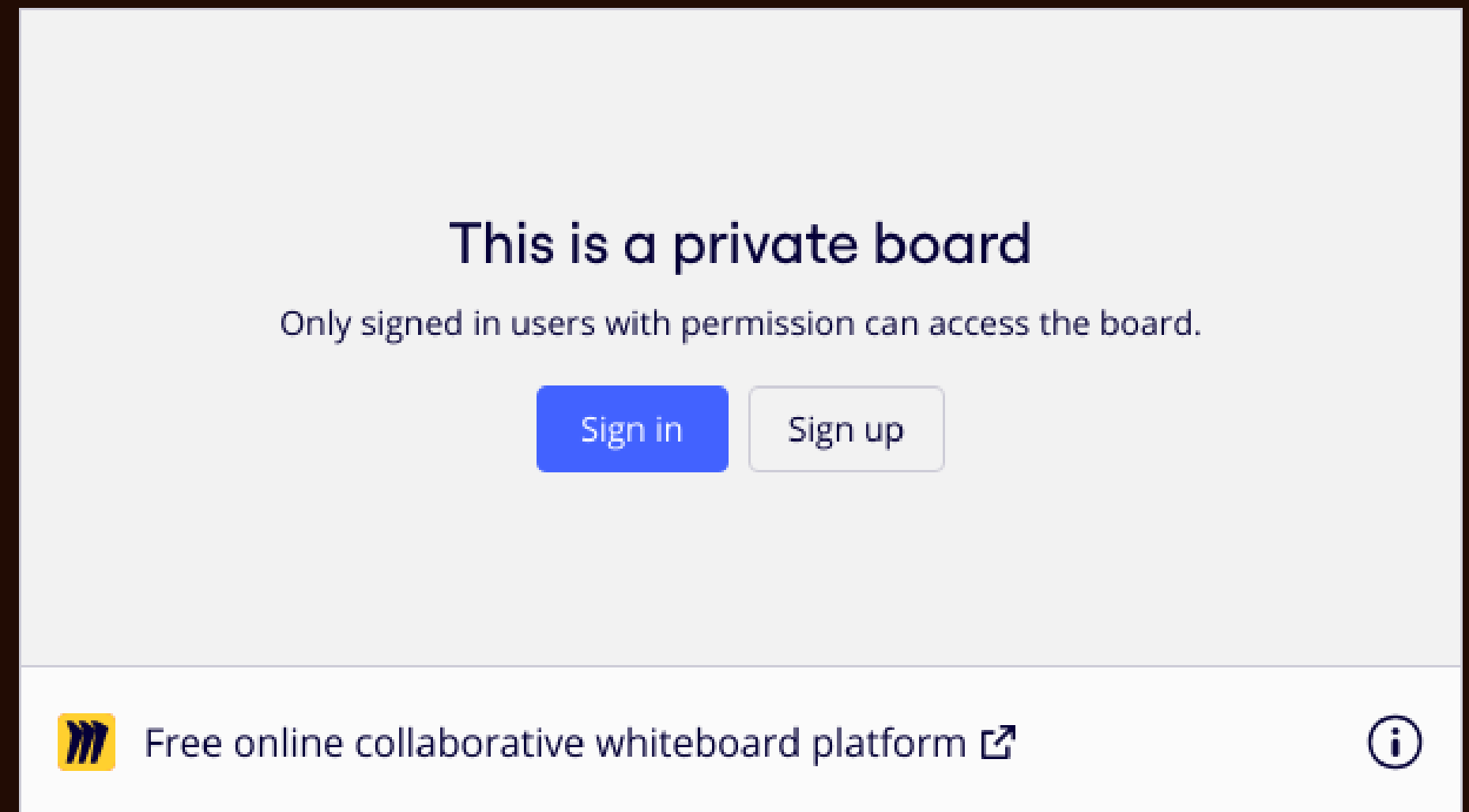
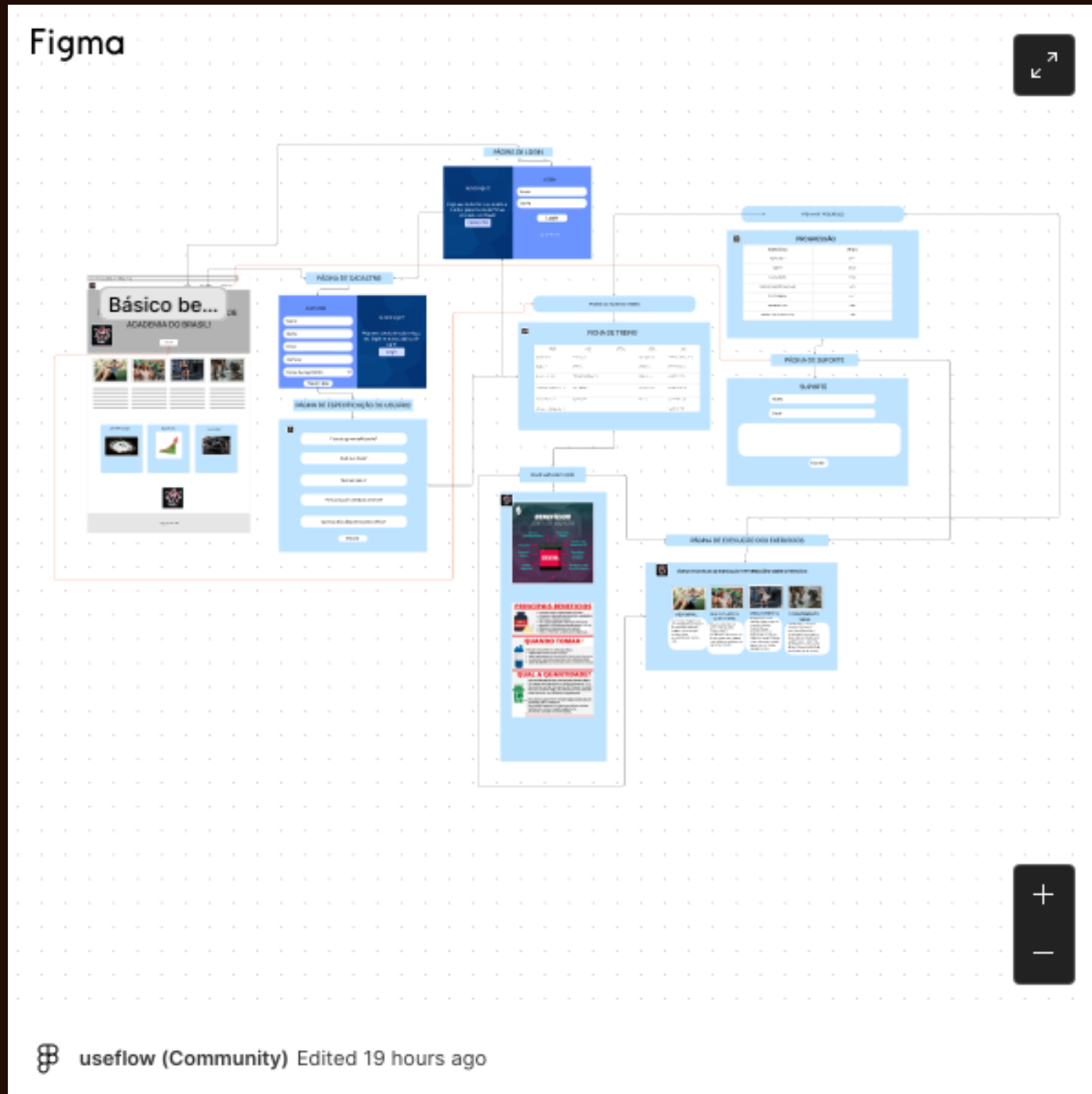
1	Cadastro e Login
2	Especificações do usuários
3	Personalização das fichas
4	Acompanhamento do progresso

Prioridade Média / Baixa:

1	Sistema Feedback
2	Suplementação: guias e dicas
3	Guias e tutoriais de cada exercício
4	Gestão de horários/agendamento

User Flow

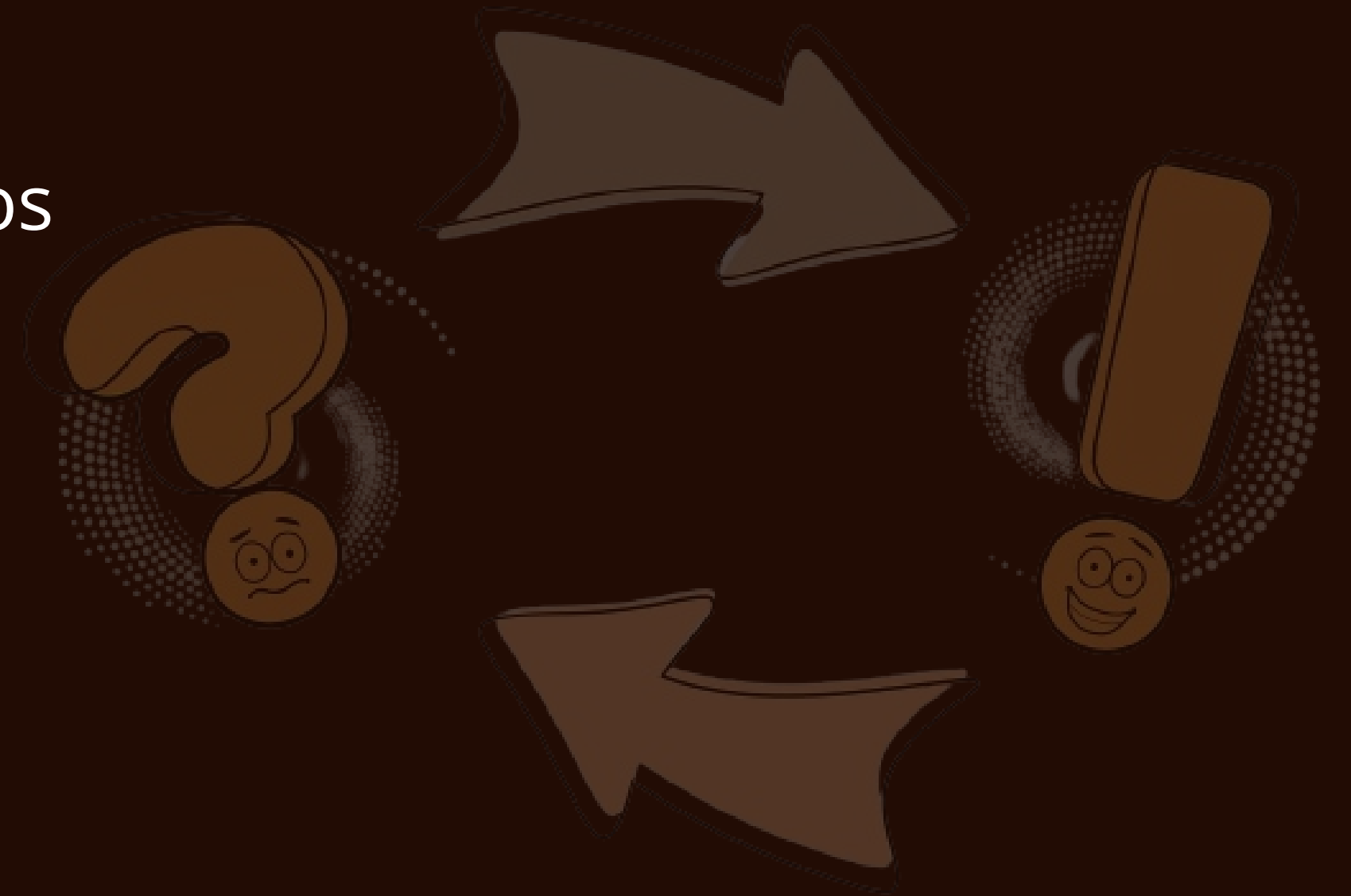
Wireframe



Metodologia

✓ KanBan

- ▶ Separação das tarefas
- ▶ Prazos bem delimitados



Referências Bibliográficas



Miro - Design Thinking



Copilot



Figma - Protótipo Interativo



Icons8



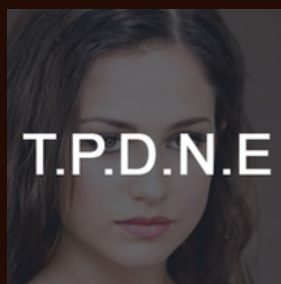
Figma - User Flow



Miro - Wireframe



Pixabay.



This Person Doesn't Exist