

PLATAFORMA DE TREINAMENTO

Bem-vindo de volta!

Entrar ou Criar conta

Entrar

Novo aqui? Criar uma conta

Registrar Treino

Distância

h / : / s

Tipo de Treino

Ciôuge Treino

Estorço Percebido



Observações

Salvar

PAINEL DO ATLETA

Olá, João!

PLANO DE
TREINAMENTO

Visualizar

MEU
DESEMPENHO



COMUNIDADE

Interagir

Novo Treino

Desempenho



Paçe Médio

4.45 /km

Vólurne
Semerial

30 km

Consistência

12

Seínainas

Historico de Treinos

Data	Distancia	Duração
28. apr.	4.45 /km	30 min
22. apr.	4.45 /km	8 min
18. apr.	5.45 /km	12 min



Training Dashboard

Personal
Trainer



Cathy Smith



Progress

John Doe



Progress

Alice Brown



Progress



Upcoming Sessions

Interval Run

Apr 25, 2024

8 km

Distance

45 min

Duration

Long Run

Apr 28, 2024

16 km

Duration

1 hr 30 min

Duration

Recent Activity



