



We Go Gym

[Recursos](#)

[Sobre](#)

[Contato](#)

[Entrar](#)

[Cadastrar](#)



We Go Gym

Train Smarter. Grow Stronger.

A plataforma completa para gerenciar seus treinos, acompanhar sua evolução e conectar alunos com treinadores profissionais.

[Começar Agora](#)

[Saiba Mais](#)



Tudo que você precisa para evoluir

Uma plataforma completa que conecta alunos e treinadores com ferramentas profissionais de acompanhamento.



Treinos Personalizados

Receba treinos criados especificamente para seus objetivos pelos melhores treinadores.



Acompanhamento de Progresso

Monitore sua evolução com gráficos detalhados de peso, IMC e performance.



Conexão Direta

Comunicação direta entre alunos e treinadores para melhor acompanhamento.

Para **Alunos**

- ✓ **Treinos Detalhados**
Acesse descrições completas de cada exercício com instruções claras.
- ✓ **Calculadora de IMC**
Monitore seu índice de massa corporal e acompanhe sua evolução.
- ✓ **Gráficos de Progresso**
Visualize sua evolução de peso e performance ao longo do tempo.

Para **Treinadores**

- ✓ **Gestão de Alunos**
Gerencie todos seus alunos em uma plataforma centralizada.
- ✓ **Criação de Treinos**
Crie e atribua treinos personalizados para cada aluno.
- ✓ **Acompanhamento Individual**
Monitore o progresso de cada aluno e ajuste os treinos conforme necessário.

Pronto para começar sua jornada?

Junte-se a milhares de pessoas que já estão transformando seus treinos com a We Go Gym.

Cadastrar Grátis

Já tenho conta



We Go Gym

© 2025 We Go Gym. Train Smarter. Grow Stronger.



We Go Gym

Train Smarter. Grow Stronger.

Cadastro de Treinador

Preencha os dados para criar sua conta de treinador

Nome Completo

Email

Senha



Repetir Senha



Criar Conta de Treinador

Já tem uma conta? [Faça login](#)

[← Voltar ao início](#)



We Go Gym

Train Smarter. Grow Stronger.

Entrar

Entre com suas credenciais para acessar sua conta

Email

Senha ou Código do Treinador



Entrar

[Não tem uma conta? Cadastre-se](#)

[← Voltar ao início](#)



We Go Gym



Início



Meus Treinos



IMC & Progresso



Perfil

Olá, João!

Bem-vindo de volta. Vamos continuar sua jornada fitness!

Treinos esta semana



4

+2 desde a semana passada

Total de treinos



28

Desde o início

Sequência atual



7

dias consecutivos

Próximo treino



Treino de Costas e Bíceps

Agendado para hoje

Seus Treinos

3 treinos ativos

Treino de Peito e Tríceps

Intermediário

Foco no desenvolvimento da musculatura do peito e tríceps com exercícios compostos e isolados.

🕒 60 min 🎯 8 exercícios ➡ Hipertrofia

Ver Detalhes

Cardio HIIT

Avançado

Treino intervalado de alta intensidade para queima de gordura e condicionamento.

🕒 30 min 🎯 6 exercícios ➡ Cardio

Ver Detalhes

Treino de Pernas

Intermediário

Desenvolvimento completo dos membros inferiores com foco em força e resistência.

🕒 75 min 🎯 10 exercícios ➡ Força

Ver Detalhes



Sair

← Voltar

Treino de Peito e Tríceps

Intermediário

Foco no desenvolvimento da musculatura do peito e tríceps com exercícios compostos e isolados.

🕒 60 minutos 🎯 6 exercícios 🔗 Hipertrofia

▶ Iniciar Treino

Exercícios

1. Supino Reto com Barra

4 séries · 8-10 repetições · Descanso: 2-3 min

Exercício composto para desenvolvimento do peitoral maior. Mantenha os pés firmes no chão e controle o movimento.



Desça a barra até tocar o peito e empurre com força controlada.

2. Supino Inclinado com Halteres

3 séries · 10-12 repetições · Descanso: 90s

IMC & Progresso

Acompanhe sua evolução física e monitore seu progresso ao longo do tempo.

Calculadora de IMC

Calcule seu Índice de Massa Corporal e acompanhe sua evolução.

Altura (cm)

175

Peso (kg)

70.5

Calcular IMC

Registro de Peso

Registre seu peso regularmente para acompanhar sua evolução.

Adicionar novo registro

Peso (kg)

72.5

Observações (opcional)

Ex: Manhã, em jejum

+ Adicionar

Histórico de peso

72.5 kg

-0.3 kg

27/01/2024 • Após treino de pernas

Evolução do Peso

Acompanhe sua evolução de peso ao longo do tempo.

72.5 kg

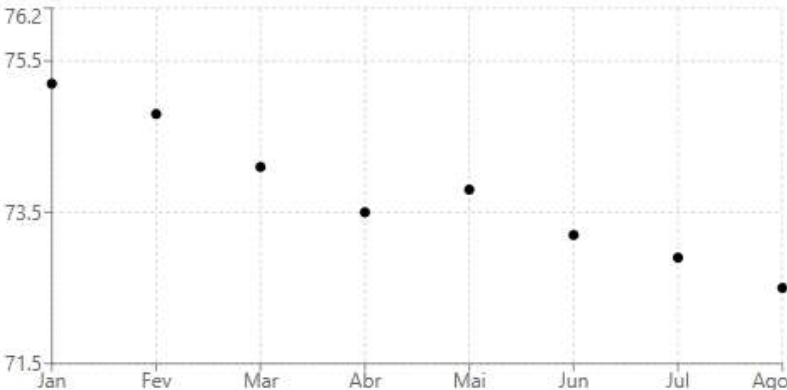
Peso Atual

~ 0.4 kg

Último Mês

~ 2.7 kg

Total



Evolução do IMC

Acompanhe a evolução do seu Índice de Massa Corporal.



Meu Perfil

Gerencie suas informações pessoais e preferências.



Editar Perfil



João Silva

joao@email.com

Intermediário

Membro desde:

14/01/2024

Objetivo:

Hipertrofia

Estatísticas

Idade: 30 anos

Altura: 175 cm

Peso atual: 72.5 kg

Meta: 75 kg



Informações Pessoais

Nome Completo

João Silva

Email

joao@email.com

Telefone

(11) 99999-9999

Data de Nascimento

15/05/1995

Biografia

Apaixonado por fitness e sempre em busca de novos desafios. Meu objetivo é ganhar massa muscular de forma saudável.

Informações Físicas e Objetivos

Altura (cm)

175

Peso Atual (kg)

72,5

Meta de Peso (kg)

75

Objetivo Principal

Hipertrofia

Nível de Experiência

Intermediário

Condições Médicas

Nenhuma

Dashboard do Treinador

Gerencie seus alunos e acompanhe o progresso de todos.

Total de Alunos

24

+3 este mês

Alunos Ativos

18

75% do total

Treinos Criados

45

Na biblioteca

Treinos esta semana

12

Atribuídos

Ações Rápidas

+ Criar Novo Treino

Ver Todos os Alunos

Biblioteca de Treinos

Atividade Recente

João Silva completou o treino Treino de Peito e Tríceps

2 horas atrás

Concluído

Maria Santos se tornou seu aluno

1 dia atrás

Novo Aluno

Treino Cardio HIIT atribuído para Pedro Costa

Atribuído


Meus Alunos

Gerencie todos os seus alunos em um só lugar.

+ Adicionar Aluno


Status

Objetivo




João Silva
joao@email.com


Ativo

 Membro desde

Jan 2024

 Treinos concluídos


28

 Objetivo atual

Hipertrofia


Ver Perfil

Atribuir Treino




Maria Santos
maria@email.com


Ativo

 Membro desde

Fev 2024

 Treinos concluídos


15

 Objetivo atual

Perda de peso


Ver Perfil

Atribuir Treino




Pedro Costa
pedro@email.com


Inativo

 Membro desde

Mar 2024

 Treinos concluídos


8

 Objetivo atual

Condicionamento


Ver Perfil

Atribuir Treino




Ana Oliveira
ana@email.com


Ativo

 Membro desde

Jan 2024

 Treinos concluídos


32

 Objetivo atual

Força


Ver Perfil

Atribuir Treino




Carlos Mendes
carlos@email.com


Ativo

 Membro desde

Dez 2023

 Treinos concluídos


45

 Objetivo atual

Hipertrofia


Ver Perfil

Atribuir Treino




Lucia Ferreira
lucia@email.com


Ativo

 Membro desde

Fev 2024

 Treinos concluídos

12

 Objetivo atual

Tonificação

Ver Perfil



Atribuir Treino

 Voltar



João Silva

Membro desde 15 de Janeiro, 2024

 joao@email.com  (11) 99999-9999

Ativo

 Editar

Informações Físicas

Idade:28 anos

Altura:175 cm

Peso atual:75 kg

Meta de peso:80 kg

Objetivo:

Hipertrofia

Progresso

Treinos concluídos:28

Total de treinos:32

Taxa de conclusão:88%

Treinos Atribuídos

+ Atribuir Treino

Treino de Peito e Tríceps

Atribuído em 19/01/2024
Concluído em 21/01/2024

Concluído

Treino de Costas e Biceps

Atribuído em 21/01/2024
Concluído em 23/01/2024

Concluído

Treino de Pernas

Atribuído em 23/01/2024

Pendente

Anotações de Progresso

+ Nova Anotação

 Voltar

Criar Novo Treino

Crie um treino personalizado para seus alunos.

Informações Básicas

Defina as informações principais do treino.

Nome do Treino

Ex: Treino de Peito e Tríceps

Duração (minutos)

60

Descrição

Descreva o objetivo e foco deste treino...

Categoria

Selecione a categoria

Dificuldade

Selecione a dificuldade

Exercícios

Adicione os exercícios que compõem este treino.

 Adicionar Exercício

Exercício 1

Nome do Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Ex: Supino Reto	4	8-10	2 min

Biblioteca de Treinos

Gerencie todos os treinos que você criou.

+ Criar Novo Treino

Categoria

Dificuldade

Treino de Peito e Tríceps

Foco no desenvolvimento da musculatura do peito e tríceps com exercícios compostos e isolados.

🕒 60 min

🎯 8 exercícios

🔗 Hipertrofia

Ver Detalhes

Intermediário

Cardio HIIT

Treino intervalado de alta intensidade para queima de gordura e condicionamento.

🕒 30 min

🎯 6 exercícios

🔗 Cardio

Ver Detalhes

Avançado

Treino de Pernas

Desenvolvimento completo dos membros inferiores com foco em força e resistência.

🕒 75 min

🎯 10 exercícios

🔗 Força

Ver Detalhes

Intermediário

Treino de Costas e Bíceps

Fortalecimento das costas e desenvolvimento dos bíceps com movimentos de puxada.

🕒 65 min

🎯 9 exercícios

🔗 Hipertrofia

Ver Detalhes

Intermediário

Treino Funcional

Exercícios funcionais para melhorar mobilidade, estabilidade e coordenação.

🕒 45 min

🎯 7 exercícios

🔗 Funcional

Ver Detalhes

Iniciante

Meu Perfil

Gerencie suas informações profissionais e disponibilidade.

Editar Perfil



Maria Santos

maria@email.com

★ 4.9 (24 alunos)

Experiência: 8 anos

Membro desde: 14/06/2023

Treinos realizados: 156

Especializações

Hipertrofia

Condicionamento

Reabilitação

Nutrição Esportiva

Informações Pessoais

Nome Completo

Maria Santos

Email

maria@email.com

Telefone

(11) 96886-8886

Experiência

8 anos

Biografia Profissional

Personal trainer certificada com mais de 8 anos de experiência. Especializada em hipertrofia e condicionamento físico.

Formação

Educação Física - Universidade de São Paulo

Informações Profissionais

Certificações

CREF 123456-G/SP

Certificação ACSM

Especialização em Musculação