

# ARPE FITNESS

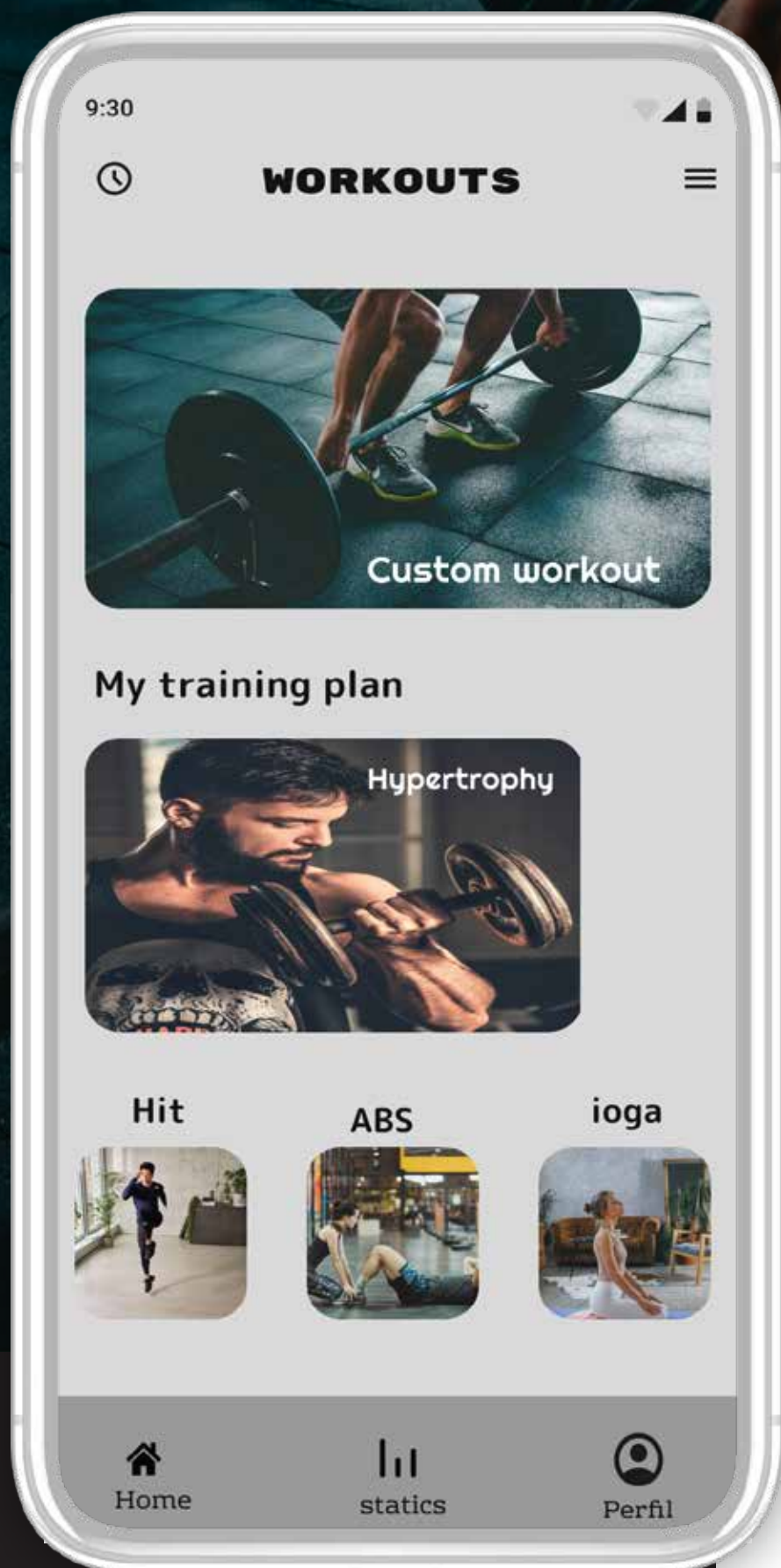
GET FIT, YOUR WAY

## PLANOS DE TREINO SÓ PARA SÍ

APRESENTAMOS O SEU NOVO  
TREINADOR PESSOAL

COM O ARPE FITNESS TERÁ  
PLANOS DE TREINO TOTALMENTE  
PERSONALIZADOS E COSTUMIZÁVEIS

BAIXE AGORA E  
COMPLETE O QUESTIONÁRIO



### PORQUÊ ESCOLHER-NOS

O Arpe Fitness é um treinador pessoal que gera um plano de treino personalizado, oferecendo várias recomendações nutricionais, uma avaliação contínua de progresso e o ajuste dinâmico de planos de treino. Tudo isto e mais através de uma interface de uso fácil e rápido

### PÚBLICO ALVO

Adultos atléticos dos 18-50 anos, quer sejam iniciantes, intermediários ou avançados, que desejam um plano de treino prático e personalizado às suas necessidades.

[GITHUB.COM/FAUBETTEN/ARPE-FITNESS](https://github.com/faubetten/arpe-fitness)

FAUSTO BETTENCOURT 20210819  
ARIEL COSTA 20230895  
PEDRO ALMEIDA 20231130

### FUNCIONALIDADES PRINCIPAIS



#### Planos personalizados

Algoritmo que sugere planos de treino únicos com base nas informações do usuário com variação em termos de intensidade e duração



#### Acompanhamento e feedback

Criação de relatórios de progresso (tempo de treino, metas atingidas) juntamente a feedback personalizado após a conclusão dos treinos



#### Interface Amigável

Design de interface simples, agradável e, acima de tudo, fácil de se usar com vídeos e imagens de acompanhamento de treino disponíveis



#### Gerenciamento de usuário

Armazenamento de dados pessoais relevantes (idade, sexo, peso, altura, etc.) tal como diferentes objetivos de treino e nível de experiência



COMECE AGORA



9:30



# WORKOUTS



Custom workout

## My training plan



Hypertrophy

Hit



ABS



ioga



Home



statics



Perfil