

O quê você vai encontrar aqui:

- Entender como funciona a programação de treinos
- Como criar programação de treinos para alunos da academia
- Como rastrear a execução dos treinos de alunos

Vamos entender como funciona a programação de treinos:

Deve-se já ter cadastrado os treinos do aluno que deseja criar a programação, não abordado nesse artigo.

Objetivo da programação de treinos é estabelecer um período de tempo em semanas que o aluno executará esses treinos.

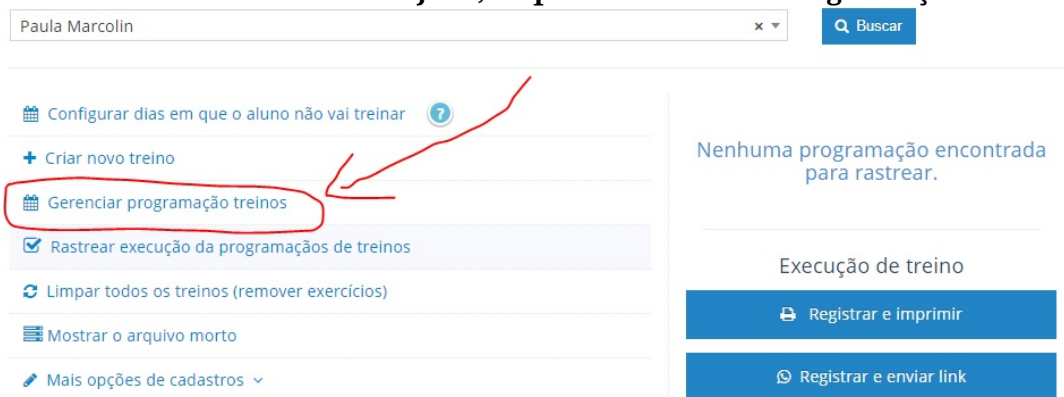
Informando os dados requisitados o sistema irá gerenciar automaticamente o fluxo de execução dos treinos conforme o aluno vai indo pra academia.

Vamos agora ver em detalhes como cadastrar:

### Passo 1 - Abrir os treinos do aluno desejado

Para isso acesse o menu Treinos > Buscar treinos de aluno, selecione o aluno desejado e clique em buscar

### Passo 2 - Na tela do aluno desejado, clique em Gerenciar Programação de Treinos, como imagem abaixo:

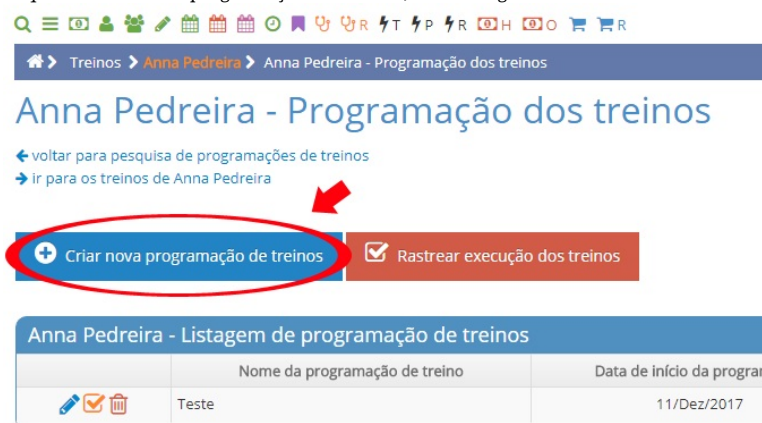


### Passo 3 - Na tela de gerenciamento de programação de treinos, clique em Criar nova programação

Nessa tela de gerenciamento é onde você pode ver todas as programações cadastradas.

Você pode ter quantas quiser, podendo encadear várias programações.

Clique em Criar nova programações de treinos, como imagem abaixo:



### Passo 4 - Cadastrar programação

Agora você vai seguir as etapas do assistente.

#### Cadastrar programação Passo 1

Insira os campos: nome da programação, por exemplo: emagrecimento; data de início, e quantidade de semanas.

Após marque os treinos na listagem ao lado direito da tela

**IMPORTANTE: a data de início será convertida para iniciar sempre numa segunda-feira. Ajuste de datas se fará automaticamente.**

Após inserir, clique em próximo, confira imagem abaixo:

Clientes > Anna Pedreira > Criar programação de treino - passo 1

0 0 3 abrir ajuda

1 2 3

Quantidade de semanas, selecionar treinos e data de início      Criar sequencia dos treinos      Finalizar programação

Definir a quantidade de semanas, data de início e quais treinos incluir na programar

Nome da programação de treino

Selecione o primeiro dia de treino

Quantidade de semanas da programação

Marque os treinos que deseja incluir nessa programação

<input checked="" type="checkbox"/> Marque	Nome do treino	Data de cadastro do treino	Quantas vezes em cada semana incluir esse treino
<input type="checkbox"/>	B	13/12/2017 16:04:51	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6
<input type="checkbox"/>	A	15/12/2017 14:01:14	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6
<input type="checkbox"/>	TESTE	15/12/2017 15:43:27	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6
<input checked="" type="checkbox"/>	Abdomen	15/12/2017 16:17:29	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6
<input checked="" type="checkbox"/>	Triceps A1	15/12/2017 16:17:29	<input checked="" type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6

Próximo →

### Cadastrar programação Passo 2 - Sequencia dos treinos

Você pode alterar a sequencia dos treinos clique, arraste e solte na posição desejada. Por padrão é a ordem da tela. Para remover treinos, clique, arraste e solte para fora do quadro. Veja imagem abaixo:

## Criar programação de treino - passo 2

← voltar para os treinos de Anna Pedreira       Rastrear execução dos treinos  
 ← voltar para programações de treinos de Anna Pedreira

1 2 3

Quantidade de semanas, selecionar treinos e data de início      Criar sequencia dos treinos      Finalizar programação

Clique e arraste os campos para alterar a ordem

Instruções de uso:   
 + Clique e arraste os treinos para alterar a ordem  
 + Arraste o treino para fora do quadro e solte para remover

Semana 1 - 08/Jan/2018 até 14/Jan/2018      + Adicionar treinos      + Replicar sequencia      + Replicar treinos

- + Abdomen
- + Triceps A1

Semana 2 - 15/Jan/2018 até 21/Jan/2018      + Adicionar treinos

- + Abdomen
- + Triceps A1

Clique em próximo no canto direito abaixo e verá a programação está concluída. Nesse ponto, o aluno já tem o treino disponível quando acessar o terminal de impressão de treinos. Também já será impresso automático caso esteja habilitado impressão. Agora conforme os treinos vão sendo executados pode-se acompanhar pela função rastrear a execução dos treinos.

### Passo 5 Rastrear a execução dos treinos

Para ver qual o treino atual e a execução dos anteriores, você deve clicar em rastrear a execução da programação, na tela dos treinos do aluno desejado. Nessa tela, você pode acompanhar os treinos. Confira imagem abaixo:

Aluno  
     

- Configurar dias em que o aluno não vai treinar
- + Criar novo treino
- Gerenciar programação treinos
- Rastrear execução da programações de treinos
- Limpar todos os treinos (remover exercícios)
- Mostrar o arquivo morto
- Mais opções de cadastros

Contagem da programação atual:  
 0 / 8

Execução de treinos

Ao clicar no botão descrito acima, você será levado para a tela com as informações dos treinos, como abaixo:

[← voltar para os treinos de Maristela Schern...](#)
[editar](#) [+ cri](#) [+ cri](#)

Nome da programação: **Programação de Maristela Scherner**
Contagem da programação de treinos atual: **20/32**

Treino atual: **A**

**Semana 1** início: 22/11/2021 fim: 28/11/2021

#	Treino nome	Próximo treino	Status	Excluir treino	Excluir registro exec.	Trocar	Im
1	A		<input checked="" type="checkbox"/> Registro em: 29/11/2021	excluir	excluir reg. exec.	trocar	
2	B		<input checked="" type="checkbox"/> Registro em: 01/12/2021	excluir	excluir reg. exec.	trocar	

**Semana 2** início: 29/11/2021 fim: 05/12/2021

Nessa tela pode-se ver os registros de execução dos treinos.

Esse registro pode ser feito automaticamente através de impressão automática

Pode ser feito também manualmente por opção na tela dos treinos, clicando nesse botão, veja imagem:

[\\_Configurar dias em que o aluno não vai treinar](#)

- [+ Criar novo treino](#)
- [Gerenciar programação treinos](#)
- Rastrear execução da programação de treinos
- [Limpar todos os treinos \(remover exercícios\)](#)
- [Mostrar o arquivo morto](#)
- [Mais opções de cadastros](#)

Contagem da programação de treinos atual:

**0 / 24**

**Execução de treino**

**Registrar e imprimir**

Registrar e enviar link

Pode ser feito também no terminal de impressão de treinos, quando o cliente acionar imprimir, automaticamente será incluído um registro, confira imagem abaixo:

Imprima seu treino clicando no botão abaixo, se disponível

Via Alan Rodrigues:

**TREINO G**

- Nome do treino: Treino G
- Grupos musculares: Tronco, Tríceps, Quadríceps
- Instrutor:
- Quantidade exercícios: **9** [ver exercícios](#)

**Imprimir**

**TREINO F**

- Nome do treino: Treino F
- Grupos musculares: Tronco, Costas, Peitoral, Bíceps
- Instrutor: Morgana Bella
- Quantidade exercícios: **11** [ver exercícios](#)

**Imprimir**

Pronto! Agora você já sabe como funciona e como cadastrar programação de treinos.

Até a próxima!

Em caso de dúvidas ou dificuldades, não deixe de entrar em contato om o suporte através de:

e-mail: [suporte@mobilemind.com.br](mailto:suporte@mobilemind.com.br)