

ARTIGO: 11489

4Gym - Cadastrar programação de treinos

Olá!

O que 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:

A screenshot of a web interface for managing student workouts. At the top, there is a search bar with the name 'Paula Marcolin' and a 'Buscar' button. Below the search bar, there is a list of management options: 'Configurar dias em que o aluno não vai treinar', 'Criar novo treino', 'Gerenciar programação treinos' (highlighted with a red circle and a red arrow), 'Rastrear execução da programações de treinos', 'Limpar todos os treinos (remover exercícios)', 'Mostrar o arquivo morto', and 'Mais opções de cadastros'. To the right of this list, there is a message 'Nenhuma programação encontrada para rastrear.' and two buttons: 'Registrar e imprimir' and 'Registrar e enviar link'.




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:

A screenshot of the 'Gerenciar programação de treinos' interface for Anna Pedreira. At the top, there is a breadcrumb trail: 'Treinos > Anna Pedreira > Anna Pedreira - Programação dos treinos'. Below this, there is a title 'Anna Pedreira - Programação dos treinos' and two navigation links: 'voltar para pesquisa de programações de treinos' and 'ir para os treinos de Anna Pedreira'. Below the navigation links, there is a list of management options: 'Criar nova programação de treinos' (highlighted with a red circle and a red arrow) and 'Rastrear execução dos treinos'. Below this list, there is a table titled 'Anna Pedreira - Listagem de programação de treinos' with the following data:

	Nome da programação de treino	Data de início da program
  	Teste	11/Dez/2017

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:

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

0 0 3 abrir ajuda

1 Quantidade de semanas, selecionar treinos e data de início

2 Criar sequencia dos treinos

3 Finalizar programação

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

Nome da programação de treino
Teste 2

Selecione o primeiro dia de treino
08/01/2018

Quantidade de semanas da programação
8

Marque os treinos que deseja incluir nessa programação

☑ 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	1 2 3 4 5 6
<input type="checkbox"/>	A	15/12/2017 14:01:14	1 2 3 4 5 6
<input type="checkbox"/>	TESTE	15/12/2017 15:43:27	1 2 3 4 5 6
<input checked="" type="checkbox"/>	Abdomen	15/12/2017 16:17:29	1 2 3 4 5 6
<input checked="" type="checkbox"/>	Triceps A1	15/12/2017 16:17:29	1 2 3 4 5 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](#)
[← voltar para programações de treinos de Anna Pedreira](#)

Rastrear execução dos treinos

1 Quantidade de semanas, selecionar treinos e data de início

2 Criar sequencia dos treinos

3 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

Mario José Quintana

Buscar

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 atual: 0 / 8

Execução de treinos

Registrar e imprimir

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
[→ ir para listagem de programação de treinos](#) + cri

Nome da programação: **Programação de Maristela Scherner**
 Treino atual: A

Contagem da programação de treinos atual: **20/32**

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

#	Treino nome	Próximo treino	Status	Excluir treino	Excluir registro exec.	Trocar	Im
1	A		Registro em: 29/11/2021	excluir	excluir reg. exec.	trocar	
2	B		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

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 com o suporte através de:
 e-mail: suporte@mobilemind.com.br