

# TREINO EM CASA COM APP TREINO

## 6 passos para treinar seus alunos ONLINE

Atenção: toda a estratégia será efetuada utilizando o App Treino, por ser um canal rápido e intuitivo. Será literalmente a extensão da sua academia na casa dos seus alunos.

Este é um ebook interativo. Você verá destaques como esse, nos quais poderá clicar e ver conteúdos extras.



# INTRODUÇÃO

Estamos à face de uma situação sem precedentes no nosso mercado. Sendo assim, estratégias tradicionais podem não funcionar. **Por isso, vale a pena abrir a nossa mente para novas táticas** e entender que estamos em um período de tensão, mas que vai passar.

O importante agora é **manter a sua conexão com seus alunos para evitar a desistência.** Assim, quem tiver melhores estratégias, podem sofrer um impacto menor e se recuperar muito mais rápido no final da tempestade.

**Por isso criamos esse guia para você. Então abra sua mente e vamos nessa!**

# 1º PASSO

## ESCOLHA ATIVIDADES ESTRATÉGICAS

Fazer atividade física em casa pode ser algo estranho para alguns alunos que nunca tiveram essa experiência. Por isso, os exercícios devem ter flexibilidade de execução:

- Opte por exercícios livres e que utilizem o peso do corpo. Também é válido indicar alguns utensílios que são facilmente encontrados em casa

- Aposte na variedade de exercício. Quanto mais opções de atividades tiver, mais fácil será de montar os treinos e de despertar o interesse dos seus alunos

Outra estratégia que pode ser utilizada é a de montar normalmente os treinamentos primeiro e depois verificar qual é a viabilidade dos mesmos na casa do aluno (o que pode ser adaptado e o que deve ser alterado).

### **Exemplo:**

Treino de perna em casa:

3x15 Agachamento livre

3x12 Avanço

2x15 Burpee

etc...

# 1º PASSO

## ESCOLHA ATIVIDADES ESTRATÉGICAS

Uma última dica é criar uma planilha para documentar todos os treinamentos feitos para realizar em casa, assim fica mais fácil se organizar para as próximas etapas.

Nessa planilha você pode ter o nome da atividade e o link do vídeo de exemplo. Criamos um modelo dessa planilha para você.

Você também tem acesso a uma gama de atividades que gravamos para te ajudar nesse momento.

[SÓ CLICAR NESSE LINK AQUI](#)

[CLIQUE AQUI PARA ACESSAR.](#)

# 2º PASSO

## GRAVAR VÍDEOS DAS ATIVIDADES

Para que seu aluno não tenha dúvidas sobre os exercícios, pois serão executados sem a supervisão de um profissional, é essencial que sejam gravados todas as execuções em detalhes.

Muita calma nessa hora!

Para fazer isso não é necessário nenhum equipamento profissional, muito menos uma equipe de filmagem. Você só precisa de:

- 1 celular com uma boa câmera
- 1 ou 2 professores para executar as atividades do passo 1

**PASSO 1**

Aqui vão algumas dicas para seus vídeos:

- Procure fazer de dia ou em um lugar bem iluminado
- Filme a execução do movimento completo
- Você pode até falar com seus alunos no vídeo e dar algumas dicas de como fazer o movimento
- Filme os professores com o uniforme da academia para dar um destaque na marca
- Tente utilizar um modelo Homem e uma Mulher para as gravações, varie de acordo com o tipo de movimento ou de acordo com seu público.

# 2º PASSO

## GRAVAR VÍDEOS DAS ATIVIDADES

Lembre-se que neste passo o objetivo não é ser uma produção de Hollywood, mas sim uma **explicação detalhada** para seus alunos conseguirem executar os exercícios.

Vale destacar que a gravação de todos os exercícios pode ser feita em menos de 1 dia. Basta **organizar com sua equipe**.

Esses vídeos farão com que seu aluno se sinta cuidado por você, mesmo fora da academia. Então capriche!

# 3º PASSO

## FAZER UPLOAD DOS VÍDEOS NO YOUTUBE

Agora que você tem seus vídeos gravados, está na hora de colocá-los na nuvem, para que seus alunos possam acessar de qualquer lugar. Para isso o sistema de Treino da Pacto já está integrado com o Youtube.

1. Crie uma conta no Youtube
  2. Faça o upload dos vídeos, seguindo as orientações da plataforma.
- Dica: coloque os vídeos como "Não listado".

[COMO ENVIAR VÍDEOS AQUI.](#)

Você também pode colocar o link de cada vídeo na planilha das atividades que criamos no passo 1.

[PASSO 1](#)

Aqui vai outra dica: faça lives na sua academia com os professores, para seus alunos acompanharem o treinos coletivos pelo Youtube, Instagram ou Facebook

# 4º PASSO

## CADASTRANDO TREINOS PARA SEUS ALUNOS TEREM O ACESSO:

1. Abra o app e selecione sua academia;
2. Clique em "É professor? Acesse por aqui!" e use os seus dados de login que foram no seu email (Ou clique em "Já sou aluno" e logue com seu telefone);
3. Logou? Selecione o "Treino em casa" na barra inferior;
4. No "Treino em casa" há todos os treinos online que você tem. Para cadastrar novos, vá em "Criar treino online" e preencha:

- Nome do treino - O nome que você quer dar a esse treinamento. Ex: Hit em casa, Hipertrofia, Fat burning

- Descrição - Detalhe a execução do treino. EX: 3 Rounds; 1 Round; 3x15 Agachamento livre; 2x 15 Abdominal solo
- Capa do treino - Coloque uma foto que simbolize o treino. A dica aqui é usar fotos da sua equipe para estreitar os laços com seus alunos

Clique em "Próximo";

5. Hora de adicionar os vídeos do seu treinamento online:
  - Clique em "Adicionar video"

# 4º PASSO

## CADASTRANDO TREINOS PARA SEUS ALUNOS TEREM O ACESSO:

Atenção: na versão atual, você só poderá adicionar links de vídeos do YouTube. Coloque seus vídeos de treinamento primeiro no YouTube (confira esse e-Book que preparamos para te auxiliar nesse processo).

Nós já produzimos dezenas de vídeos de exercícios que você já pode utilizar. Acesse aqui.

- Na tela de adicionar vídeo, copie o link e cole, depois clique em “Fazer Upload”

Se preferir, faça o treinamento inteiro e grave apenas 1 vídeo para colocar nessa seção, ou grave vários exercícios diferentes.

Fizemos uma página para te auxiliar nesse processo, pode visitar [CLICANDO AQUI.](#)

6. Tudo pronto! Clique em “Finalizar”.

Agora seus alunos receberão uma notificação no app de que um novo treino online foi adicionado.

# 5º PASSO

## PASSO A PASSO PARA SEUS ALUNOS ACESSAREM O TREINO:

1. Baixe o app;



2. Selecione sua academia;

3. Clique em "Já sou aluno" e insira seu número de telefone.

Você receberá um SMS com seu código de autenticação;

4. Logou? Selecione a aba "Treino em casa"

5. Selecione o treino que você quer executar e clique em "Treinar"

6. Quando terminar, clique em "Completar o treino".

Pronto! Agora seu aluno terá acesso a todos os treinamentos de onde ele estiver!

Dica: incentive seus alunos a compartilharem essa tela nas redes sociais, te marcar e colocar a hashtag #homefit.

# 6º PASSO

## ENGAGE SEUS ALUNOS NAS REDES SOCIAIS.

Lembramos a todos que nesse período é importante mostrar para seus alunos que você continua ao lado dele.

E mais: está oferecendo um produto EXCLUSIVO, que não está liberado para todos, mas sim, só para quem é da sua academia. A intenção é dar valor ao seu serviço!

Manter o sentimento de grupo e união é algo fundamental. Isto pode ser feito criando engajamento em redes sociais como o Instagram.

**Aqui vão algumas dicas:**

1. Divulgue seu app para que seus alunos acessem;
2. Crie desafios e incentive seus alunos a postarem a tela do treino concluído no app e marcar vocês;
3. Reposte as postagens e marcações dos seus alunos;
4. Faça lives coletivas de algumas aulas para manter o envolvimento. A dica aqui é gravar essas aulas e colocá-las no app. Avise que podem ser acessadas de novo no app quando a pessoa quiser;
5. Crie um plano de aulas.  
Por exemplo: desafio "Treino em casa" 15 dias, com 1 treino por dia. Peça para quem estiver concluindo em cada um desses dias, postar nas redes sociais;
6. Acesse a lista de alunos que executaram cada treino no app; tire um print e poste nas suas redes, parabenizando o esforço e foco deles. Se possível marque os alunos.

Apostar nessa relação com o aluno é crucial quando a questão é fazê-lo continuar com você nesse momento turbulento. Então use e abuse desses canais!

# EXTRA

## DICAS DE COMO TORNAR O TREINO EM CASA MAIS EFICIENTE

Aqui vão algumas dicas para que você consiga **engajamento total** dos seus alunos:

- Crie **grupos de Whatsapp** com professores e alunos

Divida seus alunos em grupos obedecendo as carteiras dos professores (caso ainda não tenha feito) e cada professor pode criar seu próprio grupo de Whatsapp, no qual vai poder comunicar com os alunos sobre os treinos em casa e acompanhá-los.

Caso preferir pode ser criado também um grupo único para todos alunos e fazer os comunicados e acompanhamentos por lá.

- Divulgue a nova estratégia em suas **redes sociais**

Faça posts nas redes sociais da sua academia para informar sobre a novidade adotada por sua academia. Comunique através de todos os canais que você tiver. O importante é divulgar!

- Divulgue notícias sobre a importância de exercícios físicos no **combate ao coronavírus**

Use seus canais de comunicação para mostrar a importância das atividades físicas contra o COVID-19.

**AQUI VAI UM EXEMPLO DE NOTÍCIA.**

# EXTRA

## DICAS DE COMO TORNAR O TREINO EM CASA MAIS EFICIENTE

- Crie engajamento em suas **redes internas**

Use a rede social interna do app para engajar seus alunos de forma que cada um motive uns aos outros a não deixar o treino de lado e focar na saúde!

- **Acompanhe** a execução dos seus alunos pelo app

Use o app em modo “professor” para ver se seus alunos estão executando os treinos pelos. Você também pode verificar essa frequência no app do gestor.

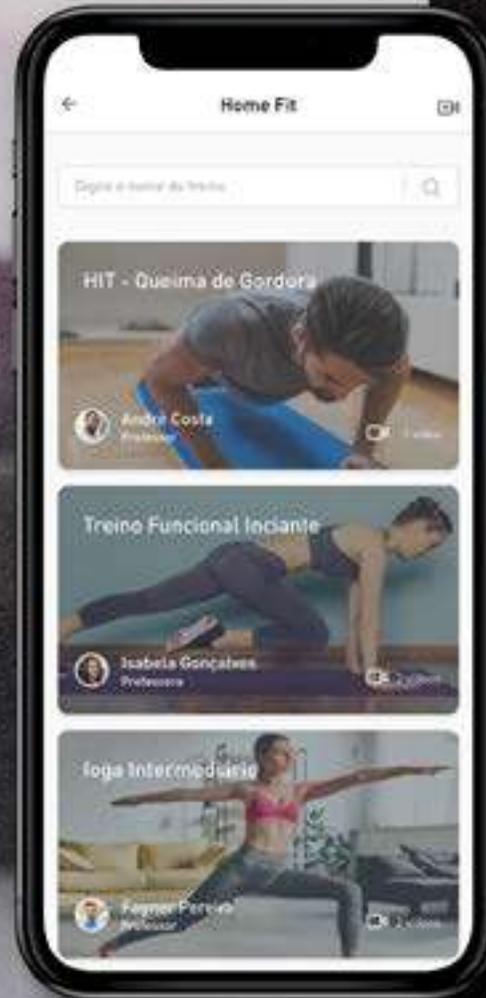
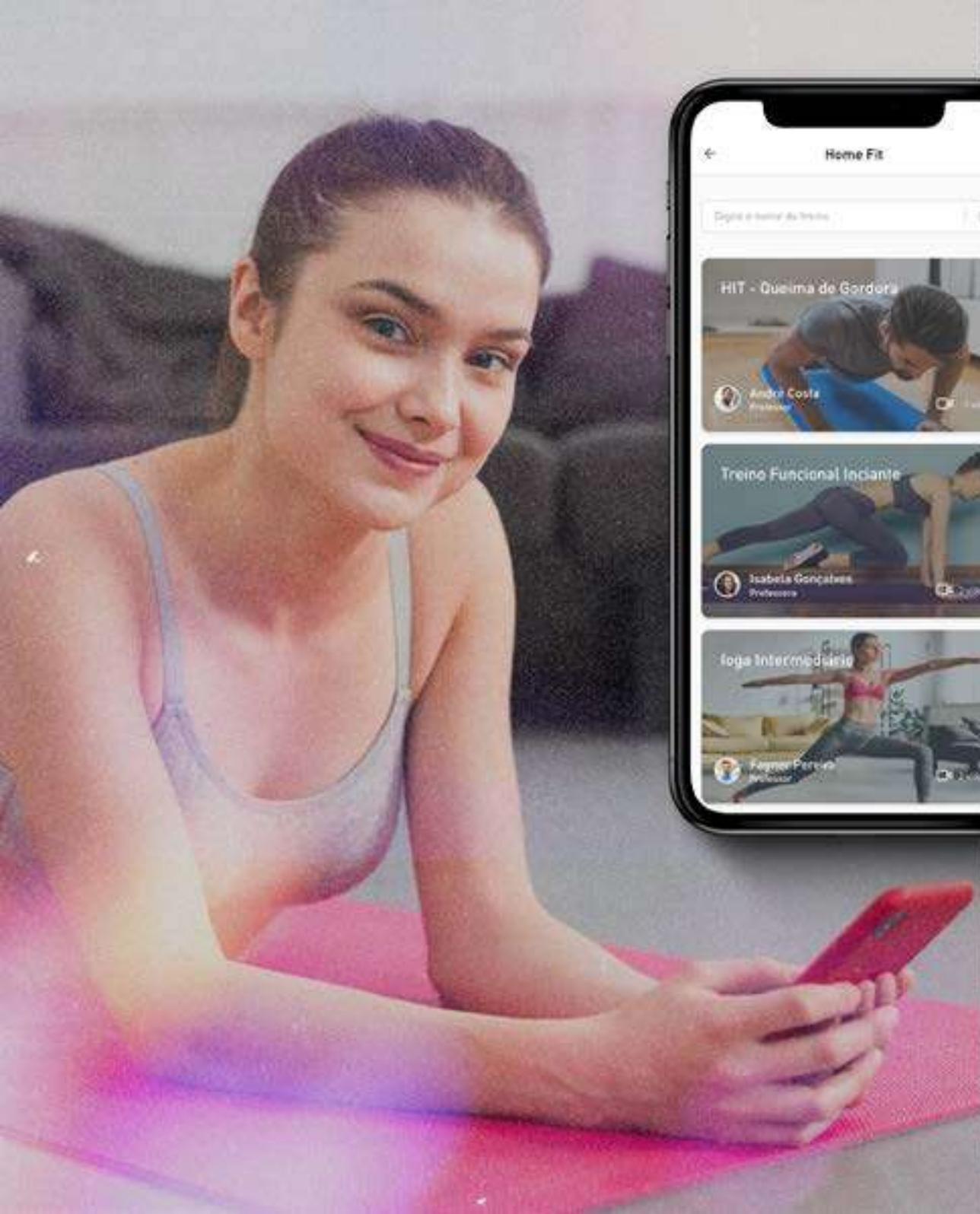
Soluções criativas sempre são uma excelente medida para tempos incertos. É nesses momentos

que os empreendedores se destacam!

Só porque seu aluno não está na academia, não significa que a academia não pode estar com ele.

**Lembre-se:** com essa estratégia você terá a oportunidade de expandir seu negócio para dentro da casa do seu cliente.

Sabemos que essa tribulação é momentânea. Então pensando de maneira estratégica, estar do lado dos seus alunos nesses momentos é o que vai mantê-lo ligado a você quando a tempestade passar.



# treino

Ainda não tem um aplicativo?

**VEJA COMO ADQUIRIR O SEU AQUI!**

*a Gente Se*  
**#pacto**  
*emlive!*