



Como usar o site

Nesse material tem como usar o site, porém se mesmo assim não houver entendimento completo, por favor, entre em contato.

Tela 1 - LOGIN

The screenshot shows the login interface for LeandroTwin. At the top left is the logo and the text "LEANDROTWIN ASSESSORIA ESPORTIVA ONLINE". The page title is "Entrar". There are two input fields: "Login" with a placeholder "E-mail" and "Senha" with a placeholder "Password". A red "Entrar" button with a right arrow is positioned below the fields. A link "Clique aqui para redefinir sua senha" is located below the password field. A green button with the text "Quero ser um aluno com início imediato!" is at the bottom. Annotations with orange arrows point to the "E-mail" field (labeled "seu login (e-mail)"), the "Password" field (labeled "sua senha"), the "Entrar" button (labeled "botão para efetuar login"), the "Clique aqui para redefinir sua senha" link (labeled "para recuperar a senha você usar esse campo ou entrar em contato pelo WhatsApp"), and the green button (labeled "botão para ser aluno de LeandroTwin").

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Tela 2 – Homepage (parte 1)

LEANDROTWIN
ASSESSORIA ESPORTIVA ONLINE

PÁGINA INICIAL PAGAMENTO MATERIAL DE APOIO VÍDEOS DOS EXERCÍCIOS TROCAS EMERGENCIAIS ÁLBUM DE EVOLUÇÕES

acesso a todos materiais de apoio **trocas de exercícios emergenciais** **efetuar logoff** Olá, **Aluno** **Sair**

situação financeira **execução dos exercícios** **evoluções dos meus alunos**

Dados Pessoais

Editar dados

trocar foto de perfil, senha, etc.

Nome: Aluno
Data de Nascimento:
Email:
Telefone:

Alertas

avisos importantes

- !** Você ganhou 75% de DESCONTO para a elaboração de uma dieta com a Equipe Projeto GIGA. De R\$ 400,00 por R\$ 100,00 (válida por 3 meses, R\$ 1,11 por dia de investimento!). Envie um e-mail para nutricaoavancada@leandro.com e garanta ainda mais resultados!
Nota: Esse desconto só é válido para alunos do LeandroTwin.
- !** Você está com sua mensalidade em dia.

Suas Medidas

Peitoral 0cm Ombro 0 cm
Biceps Esquerdo 0 cm Biceps Direito 0 cm
Antebraço Esquerdo 0 cm Antebraço Direito 0 cm
Abdômen 0 cm
Glúteos 0 cm
Coxa Esquerda 0 cm Coxa Direita 0 cm
Panturrilha Esquerda 0 cm Panturrilha Direita 0 cm

seus dados pessoais (para aprender a tirar as medidas verifique no material de apoio)

Peso Atual 0 KG

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Tela 3 – Homepage (parte 2)

Em relação à atualização dessa semana, LeandroTwin diz:

Seja muito bem-vindo! A partir de agora vamos dar início ao acompanhamento da sua parte de treinamento de forma individualizada, sempre dando os estímulos certos nos momentos certos. Nesse começo pode acontecer de alguns exercícios que eu passar você não possa fazer, por infra-estrutura ou falta de jeito, sempre me comunica pra eu poder te ajudar! Apenas pra título de conhecimento saiba que foi elaborado um projeto de dois macrociclos, doze mesociclos e cinquenta e dois microciclos, então todo o trabalho é baseado no seu passado e presente para te preparar para os treinos futuros mantendo o ritmo máximo de evolução que sua biologia permite. Peça por favor, que leia o material de apoio, é de EXTREMA IMPORTÂNCIA. Tendo qualquer tipo de dúvida basta entrar em contato no campo abaixo. Obrigado! Até semana que vem e bons treinos! "Acredite em si próprio e chegará um dia em que os outros não terão outra escolha senão acreditar com você!"

Fico a disposição para qualquer dúvida! Abraços

[Leandro Twin enviou o seu treino! Clique aqui para baixar o arquivo](#)

Você poderá solicitar um novo treino em 4 Dia(s). Fique a vontade para escolher o melhor dia de solicitação de treinos!



Histórico Semanal

1 Semana Atrás

Medidas

Ombro:0cm
Peitoral:0cm
Peso:0Kg
Biceps Direito: 0cm
Biceps Esquerdo:0cm
Antebraço Direito:0cm
Antebraço Esquerdo:0cm
Abdomen:0cm
Gluteo:0cm
Coxa Direita:0cm
Coxa Esquerda:0cm
Panturrilha Direita:0cm
Panturrilha Esquerda:0cm
Treino Executado:Todos os dias
Posso Treinar: Segunda Terça
Quarta Quinta Sexta Sábado
Domingo

Considerações

Aluno

Leandro Twin

Seja muito bem-vindo! A partir de agora vamos dar início ao acompanhamento da sua parte de treinamento de forma individualizada, sempre dando os estímulos certos nos momentos certos. Nesse começo pode acontecer de alguns exercícios que eu passar você não possa fazer, por infra-estrutura ou falta de jeito, sempre me comunica pra eu poder te ajudar! Apenas pra título de conhecimento saiba que foi elaborado um projeto de dois macrociclos, doze mesociclos e cinquenta e dois microciclos, então todo o trabalho é baseado no seu passado e presente para te preparar para os treinos futuros mantendo o ritmo máximo de evolução que sua biologia permite. Peça por favor, que leia o material de apoio, é de EXTREMA IMPORTÂNCIA. Tendo qualquer tipo de dúvida basta entrar em contato no campo abaixo. Obrigado! Até semana que vem e bons treinos! "Acredite em si próprio e chegará um dia em que os outros não terão outra escolha senão acreditar com você."

Fico a disposição para qualquer dúvida! Abraços

download do seu treino atual

resposta de LeandroTwin

ao final de cada semana, o sistema vai liberar que solicite o treino, sempre faça o pedido por esse campo

aqui fica todo o histórico semanal de pedido de treinos

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandroTwin.com.br



Tela 4 – Homepage (parte 2)

Aluno
Olá Leandro, estou com uma dúvida!

sua última pergunta



Leandro Twin
Olá Aluno, qual sua dúvida?
Fico a disposição para qualquer dúvida!
Abraços

minha última resposta



Está com dúvidas? Pergunte agora no campo abaixo!

seu campo para tirar dúvidas



Anexar arquivo
Escolher arquivo Nenhum arquivo selecionado

você pode anexar algum arquivo caso ache necessário (nunca anexar dúvidas)

nunca esqueça de enviar a mensagem

Enviar



Tela 5 – Pagamento

Selecione um plano

Mensal - R\$ 99,00

Pagar >

na hora de renovar, pode
aproveitar preços melhores
escolhendo planos aqui

Ou pague um mês específico

os meses em branco estão em
aberto ou já passaram

01

Janeiro / 2016

Pagamento realizado

01

Fevereiro / 2016

Pagamento realizado

01

Março / 2016

Pagamento realizado

01

Abril / 2016

Pagamento realizado

01

Maior / 2016

Pagamento realizado

01

Junho / 2016

Pagamento realizado

01

Julho / 2016

Pagamento realizado

01

Agosto / 2016

Pagamento realizado

01

Setembro / 2016

Realizar Pagamento

01

Outubro / 2016

Realizar Pagamento

01

Novembro / 2016

Realizar Pagamento

01

Dezembro / 2016

Realizar Pagamento

os meses em amarelos devem ser pagos



Tela 6 – Material de Apoio

Material de apoio

aqui você encontra todos os materiais de apoio
e conteúdos com dicas úteis para seu dia-a-dia

Material de Apoio (Instruções MUITO importantes)

Baixar 

Como usar o site?

Baixar 

Receitas anabólicas - Twin

Baixar 

Vídeos dos Exercícios

Baixar 

Trocas Emergenciais

Baixar 

Alimentos Equivalentes

Baixar 

Termos de Uso

Baixar 

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Tela 7 – Vídeos dos Exercícios



caso não haja tempo para entrar em contato e tenha algum exercício que não dê pra fazer, use uma troca emergencial e depois entre em contato para ajustarmos!

Olá,
Aluno 
[Sair](#)

[PÁGINA INICIAL](#)

[PAGAMENTO](#)

[MATERIAL DE APOIO](#)

[VÍDEOS DOS EXERCÍCIOS](#)

[TROCAS EMERGENCIAIS](#)

[ÁLBUM DE EVOLUÇÕES](#)

você pode baixar esse arquivo na seção passada (Material de Apoio)

clique aqui para expandir e ver todos os links dos vídeos de execução correta dos exercícios

Peitoral	▼
Dorsais	▼
Deltóides	▼
Trapézio	▼
Tríceps	▼
Bíceps	▼
Antebraço	▼
Coxas	▼
Glúteos	▼
Panturrilhas	▼
Abdômen	▼



[Sobre Leandro Twin](#) [Termos de uso](#)

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Tela 8 – Solicitação de Treinos (habilita a cada 12 dias na homepage, abaixo do download do treino) (parte 1)

Solicitação de Treinos

O ideal é que a atualização de medidas seja feita pelo menos 1 vez por mês, mas se estiver com pressa, deixe etapa em branco. [Clique aqui para saber como tirar suas medidas.](#) **importante que pelo menos 1x por mês seja atualizada as medidas**

aqui ensina como você deve tirar

1 SEUS DADOS > 2 SEMANA PASSADA > 3 PRÓXIMA SEMANA >

Peitoral cm

Biceps Esquerdo cm

Antebraço Esquerdo cm

Abdômen cm

Glúteos cm

Coxa Esquerda cm

Panturrilha Esquerda cm

Ombro cm

Biceps Direito cm

Antebraço Direito cm

Coxa Direita cm

Panturrilha Direita cm

Peso atual kg

preenchimento das medidas e peso

Fotos atuais

Frente

Nenhum arquivo selecionado

Verso

Nenhum arquivo selecionado

Próxima Etapa >

fotos de frente e de costas

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP
WhatsApp: (11) 94442-1988
www.leandrotwin.com.br



Tela 9 – Solicitação de Treinos (habilita a cada 12 dias na homepage, abaixo do download do treino) (parte 2)

1 SEUS DADOS > 2 SEMANA PASSADA > 3 PRÓXIMA SEMANA >

Quais treinos foram executados?

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	TODOS OS DIAS
---------	-------	--------	--------	-------	--------	---------	---------------

Obs: se treinou todos os dias, marque "TODOS OS DIAS", não precisa marcar 1 por 1

marque os dias que você treinou na última semana

Observações (opcional)

qualquer observação sobre a rotina, escreva nesse campo
ATENÇÃO: dúvidas devem ser tiradas pelo campo de dúvidas

Próxima Etapa >

1 SEUS DADOS > 2 SEMANA PASSADA > 3 PRÓXIMA SEMANA >

Quais os dias disponíveis para musculação na próxima semana?

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	TODOS OS DIAS
---------	-------	--------	--------	-------	--------	---------	---------------

se puder ir todos, marque diretamente aqui

marque apenas os dias que você pode ir para academia de musculação

Concluído

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP
WhatsApp: (11) 94442-1988
www.leandrotwin.com.br