

PARTE 1 / ENTENDA O MUEU

Seu treino tem um plano.

Suas provas também podem ter. Conheça o que você pode fazer no Mueu.

O Mueu complementa seus aplicativos de treino: reúne provas, organiza sua temporada e ajuda você a chegar mais preparado à largada. Você visualiza o caminho até seu objetivo, acompanha resultados e se conecta à sua assessoria. Ele não substitui seu treinador nem prescreve treinos.

01 / DESCOBRIR E PLANEJAR

Encontre suas próximas provas

Consulte o calendário, pesquise eventos e explore resultados disponíveis. Na temporada, organize provas de preparação e objetivos principais (North Stars). É possível planejar antes de se inscrever; previsões de futuras edições ficam identificadas como estimativas.

02 / PERFIL E RESULTADOS

Reúna sua trajetória

Busque seu nome e reivindique apenas os resultados que são seus. Depois da validação, eles alimentam Meus resultados, com tempos, posições e comparações conforme os dados importados. No perfil, mantenha cidade e dados de competição atualizados.

03 / RECURSOS FUNDADOR

Prepare cada largada

O Fundador libera a leitura inteligente da temporada e o dossiê: checklist salvo, histórico comparável, logística, hospedagem e conteúdos da prova. A previsão do tempo pode aparecer nos dez dias anteriores, quando houver dados disponíveis.

04 / ASSESSORIA

Aproxime-se da sua equipe

Escolha a assessoria e, opcionalmente, seu treinador. Consulte provas com estrutura publicada, orientações e ponto de encontro. Seu planejamento ajuda o treinador a acompanhar seus objetivos e a assessoria a dimensionar o apoio.

Você pode começar gratuitamente

Calendário, busca, resultados, temporada básica e vínculo com a assessoria estão disponíveis sem assinatura. O Fundador acrescenta inteligência e dossiê individual. Veja seu acesso e eventual cupom em Minha assinatura.

Monte sua temporada.

Do primeiro acesso ao acompanhamento das provas, sem complicação.

01 Entre e complete seu perfil

Acesse [Entrar](#) e use uma das opções disponíveis. Em [Perfil e configurações](#), revise nome, cidade, nascimento e sexo de competição. Esses dados ajudam a contextualizar viagem e categoria nos comparativos.

02 Encontre e adicione uma prova

Abra [Minha temporada](#), busque a prova e escolha modalidade/distância e prioridade. Use North Star para o objetivo principal e provas de preparação para construir o caminho. Uma data estimada não é uma edição confirmada.

03 Organize sua preparação

Revise a linha do tempo e ajuste prioridades. Se tiver acesso Fundador, leia os alertas de intervalos apertados e outras decisões de planejamento. Valide as mudanças com seu treinador: o Mueu oferece contexto, não uma prescrição.

04 Abra o dossiê e atualize o checklist

Na prova da temporada, abra o dossiê (Fundador). Confira fontes, logística, histórico e itens de preparação. Marque Inscrição somente depois de se inscrever no canal oficial. O progresso é salvo por prova; o pagamento da inscrição não acontece no Mueu.

05 Vincule e acompanhe seus resultados

Use [Buscar atleta](#) ou as sugestões de [Meus resultados](#). Confira prova, distância e nome antes de reivindicar. Siga a verificação solicitada e acompanhe eventuais pendências até a aprovação.

Compartilhe só quando quiser

Na temporada, você pode baixar uma imagem ou ativar o link público. Ele fica desligado por padrão; quando ativado, qualquer pessoa com o link pode ver o plano.

PARTE 2 / FLUXOS E CUIDADOS

Conecte seu planejamento.

O que acontece depois de cada ação importante.

Entre na assessoria e escolha seu treinador

01 Escolha

Minha assessoria

**02 Confirme**

Compartilhamento

**03 Acompanhe**

Equipe e estrutura

Em [Minha assessoria](#), selecione a equipe e um treinador ativo, se desejar; confirme o consentimento. O dono vê todos os atletas; o treinador vê apenas seus vinculados. Sem treinador, seus dados da equipe ficam visíveis somente ao dono. Você pode trocar o treinador nessa mesma tela.

Receba apoio sem confundir com inscrição

01 Veja o apoio

Sua assessoria vai junto

**02 Adicione**

Planejamento pessoal

**03 Inscreva-se**

Canal oficial da prova

Quando a assessoria publica estrutura, você recebe uma notificação no Mueu. Consulte serviços, ponto de encontro e orientações; adicione a prova à temporada se fizer sentido. Isso não garante vaga na prova, reserva de hotel nem presença da equipe além do que foi informado.

Se faltar informação, saiba onde conferir

Histórico e vídeos: dependem de fontes localizadas e validadas. Você pode indicar conteúdo no dossiê; ele passa por revisão antes de aparecer à comunidade.

Assinatura: consulte a validade do benefício e a cobrança separadamente em Minha assinatura.

Saída da equipe: desvincule-se em Minha assessoria. Sua conta e suas provas são preservadas; o acesso da assessoria à temporada é encerrado.

Além das provas: o [Mueu Radar](#) aproxima esporte e negócios. Cadastre seu e-mail na página da newsletter e confirme a inscrição na mensagem recebida.