

PLANILHA DE TREINO

Ficha _____ Objetivo _____ Início _____

DIA	TREINO	FOCO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Segunda			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Terça			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quarta			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quinta			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sexta			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sábado			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Domingo			☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Dê a cada dia um treino (de A a F) ou descanso. Marque um quadrado em cada semana que fizer.

TREINO A

Foco _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	CARGA	DESCANSO	OBSERVAÇÕES

TREINO B

Foco _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	CARGA	DESCANSO	OBSERVAÇÕES

TREINO C

Foco _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	CARGA	DESCANSO	OBSERVAÇÕES

TREINO D

Foco _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	CARGA	DESCANSO	OBSERVAÇÕES

TREINO E

Foco _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	CARGA	DESCANSO	OBSERVAÇÕES

TREINO F

Foco _____

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	CARGA	DESCANSO	OBSERVAÇÕES

DATA	TREINO	EXERCÍCIO	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	OBSERVAÇÕES
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	
			kg × reps	kg × reps	kg × reps	kg × reps	