

# Ficha de treino semanal

Escreva os exercícios do dia, marque cada série feita e anote como se sentiu.

Nome: \_\_\_\_\_ Semana de \_\_\_\_/\_\_\_\_ a \_\_\_\_/\_\_\_\_

Segunda

☐ A ☐ B ☐ C ☐ leve ☐ descanso

Esforço de 1 a 10: \_\_\_\_

Como me senti:

Terça

☐ A ☐ B ☐ C ☐ leve ☐ descanso

Esforço de 1 a 10: \_\_\_\_

Como me senti:

Quarta

☐ A ☐ B ☐ C ☐ leve ☐ descanso

Esforço de 1 a 10: \_\_\_\_

Como me senti:

Quinta

☐ A ☐ B ☐ C ☐ leve ☐ descanso

Esforço de 1 a 10: \_\_\_\_

Como me senti:

Sexta

☐ A ☐ B ☐ C ☐ leve ☐ descanso

Esforço de 1 a 10: \_\_\_\_

Como me senti:

Sábado

☐ A ☐ B ☐ C ☐ leve ☐ descanso

Esforço de 1 a 10: \_\_\_\_

Como me senti:

Domingo

☐ A ☐ B ☐ C ☐ leve ☐ descanso

Esforço de 1 a 10: \_\_\_\_

Como me senti:

Cada quadradinho é uma série. Exercício, séries e repetições ficam na linha; o esforço ideal fica entre 6 e 7, cansado mas com controle.