

Planner Fitness

ORGANIZE  sua vida. *blog*

REGISTRO
DE TREINO
DIÁRIO

REGISTRO DE
TREINO
SEMANAL

FOTOS DO
PROGRESSO

RASTREADOR
DE CORRIDAS

RASTREADOR
DE PASSOS

MEDIÇÃO
CORPORAL

RATREADOR
DE DESAFIOS



REGISTRO DE TREINO DIÁRIO

AGENDA

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	

MEUS OBJETIVOS DE TREINO

-
-
-

CONDIÇÃO DE SAÚDE PRÉ TREINO

AFIRMAÇÕES POSITIVAS

PROGRESSO

20% 40% 60% 80% 100%

ÁGUA



PROGRAMA DE ATIVIDADES

Tipo de Treino	Tempo	Conj.	Repet.	Dist.	Cal.

PLANO DE REFEIÇÕES

Café da Manhã

Almoço

Janta

Lanche

REGISTRO DE
DE TREINO
DIÁRIO

REGISTRO DE
TREINO
SEMANAL

FOTOS DO
PROGRESSO

RASTREADOR
DE CORRIDAS

RASTREADOR
DE PASSOS

MEDIÇÃO
CORPORAL

RATREADOR
DE DESAFIOS



REGISTRO DE TREINO SEMANAL

METAS DE TREINO

SEGUNDA

Tipo de Treino	Tempo	Conj.	Repet.	Dist.	Cal.		

TERÇA

Tipo de Treino	Tempo	Conj.	Repet.	Dist.	Cal.		

QUARTA

Tipo de Treino	Tempo	Conj.	Repet.	Dist.	Cal.		

QUINTA

Tipo de Treino	Tempo	Conj.	Repet.	Dist.	Cal.		

SEXTA

Tipo de Treino	Tempo	Conj.	Repet.	Dist.	Cal.		

SÁBADO

Tipo de Treino	Tempo	Conj.	Repet.	Dist.	Cal.		

DOMINGO

Tipo de Treino	Tempo	Conj.	Repet.	Dist.	Cal.		



FOTOS DO PROGRESSO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso
Peso Perdido Total	Peso Perdido Total	Peso Perdido Total	Peso Perdido Total	Peso Perdido Total	Peso Perdido Total
Gordura Corporal	Gordura Corporal	Gordura Corporal	Gordura Corporal	Gordura Corporal	Gordura Corporal
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
Peso	Peso	Peso	Peso	Peso	Peso
Peso Perdido Total	Peso Perdido Total	Peso Perdido Total	Peso Perdido Total	Peso Perdido Total	Peso Perdido Total
Gordura Corporal	Gordura Corporal	Gordura Corporal	Gordura Corporal	Gordura Corporal	Gordura Corporal

REGISTRO DE TREINO DIÁRIO

REGISTRO DE TREINO SEMANAL

FOTOS DO PROGRESSO

RASTREADOR DE CORRIDAS

RASTREADOR DE PASSOS

MEDIÇÃO CORPORAL

RATREADOR DE DESAFIOS



RASTREADOR DE CORRIDA

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

Semana 1	Tempo						
	Distância						
Semana 2	Tempo						
	Distância						
Semana 3	Tempo						
	Distância						
Semana 4	Tempo						
	Distância						
Semana 5	Tempo						
	Distância						
Semana 6	Tempo						
	Distância						
Semana 7	Tempo						
	Distância						
Semana 8	Tempo						
	Distância						
Semana 9	Tempo						
	Distância						
Semana 10	Tempo						
	Distância						
Semana 11	Tempo						
	Distância						
Semana 12	Tempo						
	Distância						

REGISTRO
DE TREINO
DIÁRIOREGISTRO DE
TREINO
SEMANALFOTOS DO
PROGRESSORASTREADOR
DE CORRIDASRASTREADOR
DE PASSOSMEDIÇÃO
CORPORALRASTREADOR
DE DESAFIOS

[illegible]



RASTREADOR DE DESAFIOS

MEU MAIOR DESAFIO

1.

2.

3.

MOTIVAÇÃO



MEU MAIOR DESAFIO DE FITNESS

Data de Início		Peso Inicial		IMC Inicial	
Data de Término		Peso Final		IMC Final	

MINHA META DE MEDIÇÃO

	Peso	Peito	Braço	Cintura	Quadril	Coxa	Pant.
Atual							
Meta							

PROGRAMA DE ATIVIDADES

Dia 1

Dia 2

Dia 3

Dia 4

Dia 5

Dia 6

Dia 7

Dia 8

Dia 9

Dia 10

Dia 11

Dia 12

Dia 13

Dia 14

Dia 15

Dia 16

Dia 17

Dia 18

Dia 19

Dia 20

Dia 21

Dia 22

Dia 23

Dia 24

Dia 25

Dia 26

Dia 27

Dia 28

Dia 29

Dia 30

BOM HÁBITO PARA MANTER/INICIAR

MAU HÁBITO PARA ELIMINAR

**REGISTRO
DE TREINO
DIÁRIO****REGISTRO DE
TREINO
SEMANAL****FOTOS DO
PROGRESSO****RASTREADOR
DE CORRIDAS****RASTREADOR
DE PASSOS****MEDIÇÃO
CORPORAL****RATREADOR
DE DESAFIOS**