

REGISTRO
DE TREINO
DIÁRIO

REGISTRO DE
TREINO
SEMANAL

FOTOS DO
PROGRESSO

RASTREADOR
DE CORRIDAS

RASTREADOR
DE PASSOS

MEDIÇÃO
CORPORAL

RATREADOR
DE DESAFIOS

Planner Fitness

ORGANIZE *suavida.blog*



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	

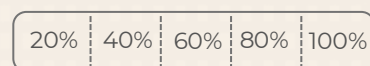
MEUS OBJETIVOS DE TREINO

1. _____
2. _____
3. _____

CONDIÇÃO DE SAÚDE PRÉ TREINO

AFIRMAÇÕES POSITIVAS

PROGRESSO



ÁGUA



PROGRAMA DE ATIVIDADES

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

PLANO DE REFEIÇÕES

Café da Manhã

Almoço

Janta

Lanche

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 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.		

REGISTRO DE TREINO DIÁRIO

REGISTRO DE TREINO SEMANAL

FOTOS DO PROGRESSO

RASTREADOR DE CORRIDAS

RASTREADOR DE PASSOS

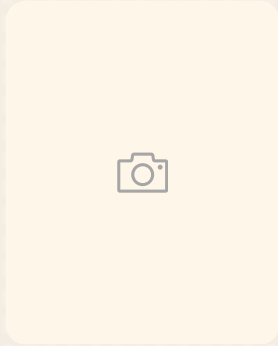
MEDIÇÃO CORPORAL

RATREADOR DE DESAFIOS



FOTOS DO PROGRESSO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

JANEIRO

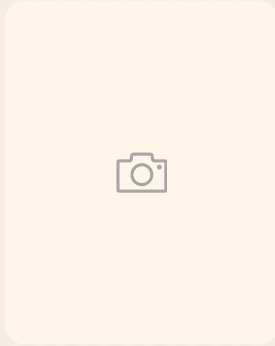


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

FEVEREIRO

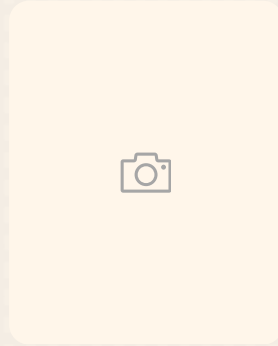


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

MARÇO

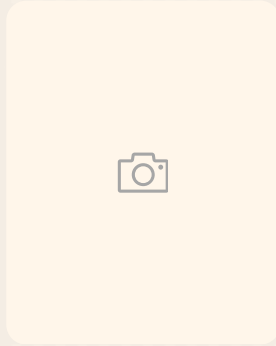


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

ABRIL

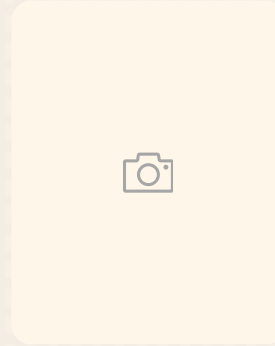


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

MAIO

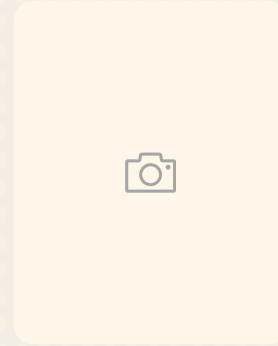


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

JUNHO

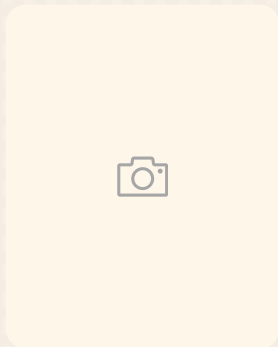


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

JULHO

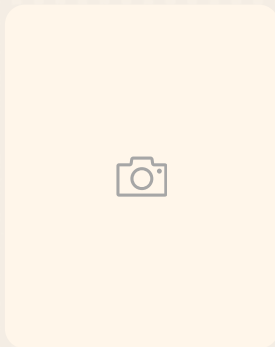


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

AGOSTO

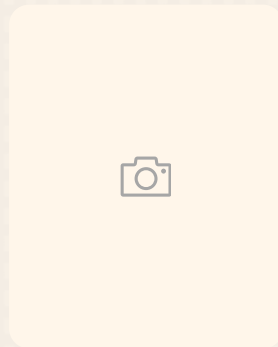


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

SETEMBRO

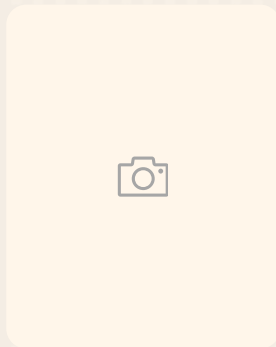


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

OUTUBRO

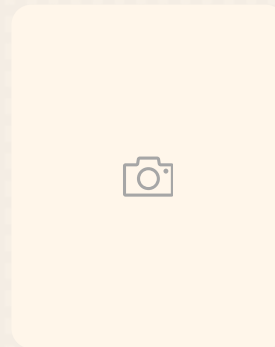


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

NOVEMBRO

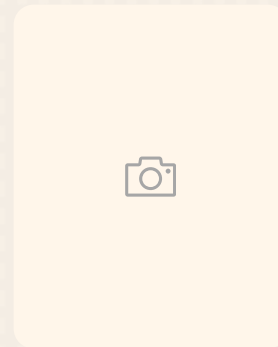


Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal

DEZEMBRO



Peso

Peso Perdido Total

Gordura Corporal



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 DIÁRIO

REGISTRO DE TREINO SEMANAL

FOTOS DO PROGRESSO

RASTREADOR DE CORRIDAS

RASTREADOR DE PASSOS

MEDIÇÃO CORPORAL

RATREADOR DE DESAFIOS

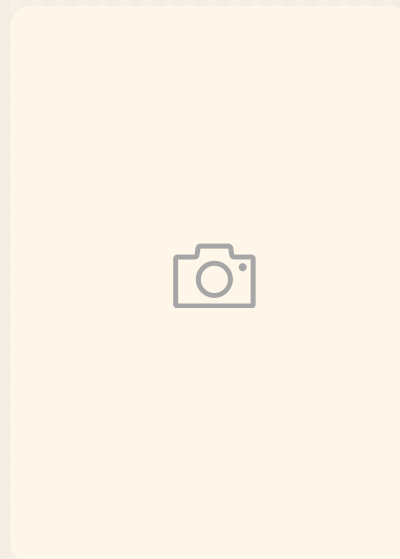


RASTREADOR DE DESAFIOS

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	Quadris	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

