

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  *sua vida. 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	

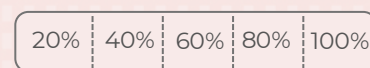
MEUS OBJETIVOS DE TREINO

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



RASTREADOR DE CORRIDA

SEGUNDA TERÇA QUARTA QUINTA SEXTA SÁBADO DOMINGO

		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

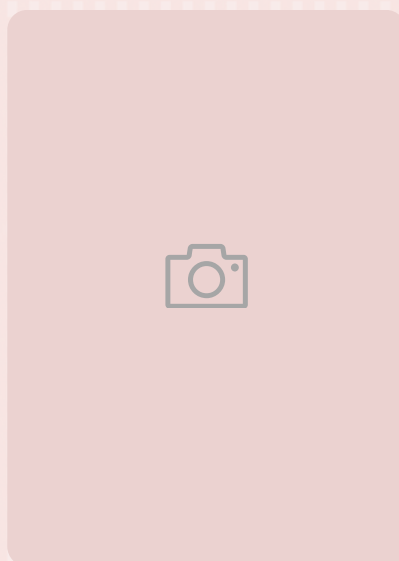


RASTREADOR DE DESAFIOS

MEU MAIOR DESAFIO

1. _____
2. _____
3. _____

MOTIVAÇÃO



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

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							

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

REGISTRO
DE TREINO
DIÁRIO

REGISTRO DE
TREINO
SEMANAL

FOTOS DO
PROGRESSO

RASTREADOR
DE CORRIDAS

RASTREADOR
DE PASSOS

MEDIÇÃO
CORPORAL

RATREADOR
DE DESAFIOS



ORGANIZE *suavida.blog*

Seu destino para dicas práticas, inspiração e recursos para ajudá-lo a criar uma vida mais organizada, equilibrada e satisfatória.

Acreditamos que a organização é a chave para o sucesso, o bem-estar e a realização em todas as áreas da vida.

