

PLANILHA DE TREINO

Nome _____ Semana de _____

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

TREINO 1

Dia _____ Grupo muscular _____

Exercício	Séries	Rep.	Carga	Descanso	Anotações
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

TREINO 2

Dia _____ Grupo muscular _____

Exercício	Séries	Rep.	Carga	Descanso	Anotações
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

AQUECIMENTO

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ANOTAÇÕES
