

CHECK LIST

PLANNER FITNESS

Início: __/__/__

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO
SEMANA 2	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO
SEMANA 3	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO
SEMANA 4	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO
SEMANA 5	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO
SEMANA 6	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO
SEMANA 7	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO
SEMANA 8	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO	☐ TREINO ☐ CÁRDIO ☐ ÁGUA ☐ SUPLEMENTO ☐ SONO

FICHA DE MEDIDAS

PLANNER FITNESS

BRAÇO

	SEMANA 1
	SEMANA 2
	SEMANA 3
	SEMANA 4

CINTURA

	SEMANA 1
	SEMANA 2
	SEMANA 3
	SEMANA 4

QUADRIL

	SEMANA 1
	SEMANA 2
	SEMANA 3
	SEMANA 4

PESO

	SEMANA 1
	SEMANA 2
	SEMANA 3
	SEMANA 4

PEITO

	SEMANA 1
	SEMANA 2
	SEMANA 3
	SEMANA 4

COXA

	SEMANA 1
	SEMANA 2
	SEMANA 3
	SEMANA 4

PANTURRILHA

	SEMANA 1
	SEMANA 2
	SEMANA 3
	SEMANA 4