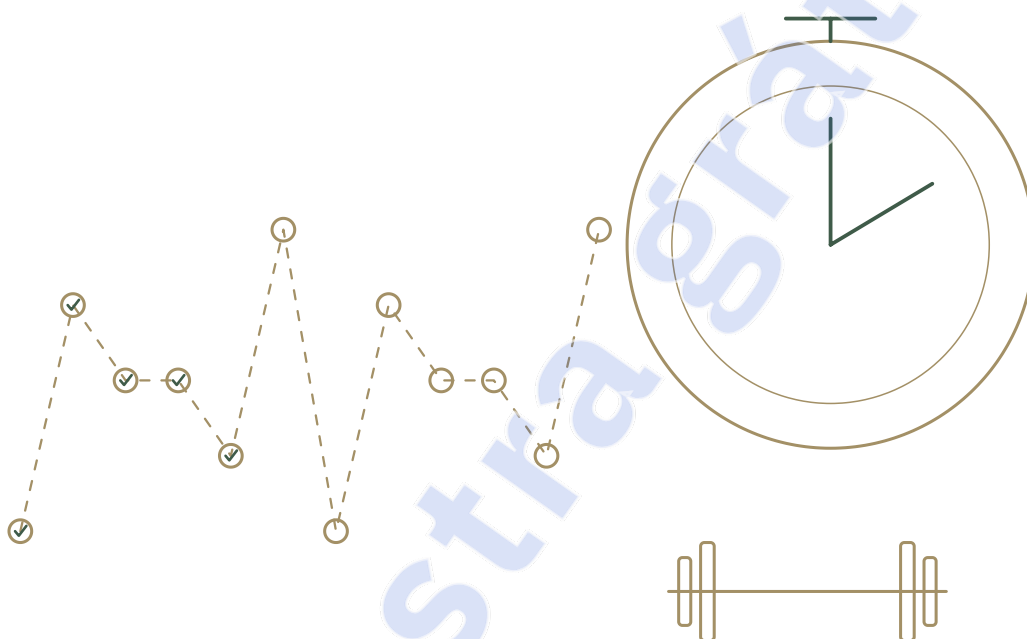




Meu diário de treinos

12 semanas para anotar suas caminhadas,
corridas e treinos de academia, no seu ritmo



Nome: _____

Início: _____

Versão para imprimir · A4

MINHAS REFERÊNCIAS

 Minha semana típica

Anote, dia por dia, o que é possível na sua vida. Não é um compromisso.

Dia	Momento possível	Tipo de treino	Duração possível (min)	Dia de descanso
Domingo				☐
Segunda				☐
Terça				☐
Quarta				☐
Quinta				☐
Sexta				☐
Sábado				☐

O que pode mudar meu ritmo (trabalho, família, período de jejum, feriado, viagem):

Semana 1

Uma página por semana. Anote o que aconteceu, sem esperar nada da seguinte.

Marque a caixa do dia e complete o que quiser. Uma linha vazia é só uma linha vazia, não um esquecimento.

De: _____ Até: _____

☐ Semana flexível

Dia	Treino feita	Tipo	Duração (min)	Distância (km)	Sensação de 1 a 5	Descanso
Domingo	☐	☐ Caminhada ☐ Academia			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐
Segunda	☐	☐ Caminhada ☐ Academia			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐
Terça	☐	☐ Caminhada ☐ Academia			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐
Quarta	☐	☐ Caminhada ☐ Academia			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐
Quinta	☐	☐ Caminhada ☐ Academia			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐
Sexta	☐	☐ Caminhada ☐ Academia			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐
Sábado	☐	☐ Caminhada ☐ Academia			☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐

Número de treinos: _____ Duração total (min): _____

Distância total (km): _____

O que funcionou bem nesta semana:

O que mudo, se eu quiser:

Ficha de academia

Escreva os nomes dos exercícios com suas palavras. Os números são os que você realmente usou.

Data: _____ Semana: _____

Local: _____ Duração (min): _____

Exercício	Séries	Repetições	Carga (kg)	Anotação

Sensação

1

Muito fácil

2

Fácil

3

Moderado

4

Difícil

5

Muito difícil

OS BALANÇOS

 Balanço das semanas 1 a 4

Um balanço a cada 4 semanas. Releia sem julgar: você constata, não se dá nota.

Retome suas páginas de semana e copie os números. Nenhum número precisa ser alcançado.

Semana	Treinos	Duração total (min)	Distância total (km)	Semana flexível
Semana 1				☐
Semana 2				☐
Semana 3				☐
Semana 4				☐

Total de treinos: _____ Duração total (min): _____

O que me agradou:

O que me incomodou ou não funcionou:

O que mantenho e o que mudo:

electronarium

Meu diário de treinos — caderno de 12
semanas (caminhada, corrida, academia),
PDF para imprimir

**Versão completa em
electronarium.com**

Esta amostra mostra 5 de 30 páginas.

O arquivo completo fica disponível para download
imediato após a compra.