

saúde e bem-estar

plano de exercício físico



plano de exercício físico

data _____ início h _____ fim h _____ intensidade ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

foco do dia _____

| exercícios | tempos / repetições | notas |
|------------|---------------------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

data _____ início h _____ fim h _____ intensidade ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

foco do dia _____

| exercícios | tempos / repetições | notas |
|------------|---------------------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

data _____ início h _____ fim h _____ intensidade ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

foco do dia _____

| exercícios | tempos / repetições | notas |
|------------|---------------------|-------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

QuestionArt® FAZ BOAS PERGUNTAS

precisa de:



utilização:

- ① imprima este ficheiro
- ② corte pela linha
- ③ anexe com fita-cola, cola ou clip