



PLANO FITNESS

Este plano pertence a

Nome

Telefone

Email



PLANO FITNESS

Seg Ter Qua Qui Sex Sáb Dom Jan Fev Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Meta de hoje

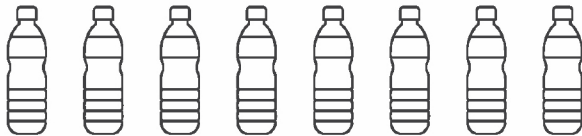
Foco

 Tronco	 Cardio	 Pernas
 Braços	 Glúteos	Dia do Descanso

NUTRIÇÃO

	Refeições	Carboidrato	Proteína	Fibras	Calorias
Pequeno-almoço					
Almoço					
Jantar					
Lanche					

Consumo de Água



Suplementos Vitamínicos



Passos

Distância

Calorias



Exercícios	Conjuntos	Repetições	Peso	Tempo	Distância