

Diário de Exercícios Semanais



Semana: _____ / _____ / _____

	Tipo de Exercício (Cardio, treinamento com pesos, alongamento)	Duração (Em minutos)	Intensidade (Leve, moderado, ou intenso)
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Weekly Fitness Tracker