

NOME ALUMNO/ALUMNA: \_\_\_\_\_

## PROGRAMA DE ADESTRAMENTO DA RESISTENCIA

		TIPO DE ADESTRAMENTO	VOLUME	DESCANSOS	INTENSIDADE	DIARIO
1º día	Programo					
	Realizo					
2º día	Programo					
	Realizo					
3º día	Programo					
	Realizo					
4º día	Programo					
	Realizo					
5º día	Programo					
	Realizo					
6º día	Programo					
	Realizo					
7º día	Programo					
	Realizo					

		TIPO DE ADESTRAMIENTO	VOLUME	DESCANSOS	INTENSIDADE	DIARIO
8º día	Programo					
	Realizo					
9º día	Programo					
	Realizo					
10º día	Programo					
	Realizo					
11º día	Programo					
	Realizo					
12º día	Programo					
	Realizo					
13º día	Programo					
	Realizo					
14º día	Programo					
	Realizo					