

Planilha de treino semanal — Gymapp Uno

Marque "Feito" ao terminar cada exercício. Anote o peso: na semana seguinte você sabe com quanto começou. Cansado de preencher na mão? gym.agape.uno

Dia	Momento	Exercício	Séries	Reps	Peso (kg)	Feito
Segunda	Almoço					
	Fim do dia					
Terça	Almoço					
	Fim do dia					
Quarta	Almoço					
	Fim do dia					
Quinta	Almoço					
	Fim do dia					
Sexta	Almoço					
	Fim do dia					