

DIÁRIO DE EXERCÍCIO FÍSICO

POUCO EXERCÍCIO É MELHOR DO QUE NENHUM.
O EXERCÍCIO DEVE SER DIVERTIDO E AGRADÁVEL!



Exercícios	Data: Dia:	Data: Dia:	Data: Dia:	Data: Dia:	Data: Dia:	Data: Dia:
Aquecimento						
MA - Pescoço						
MA - Ombros						
MA - Ombro Cotovelo						
MA - Pulso						
MA - Joelhos e Anca						
MA - Pés e Tornozelos						
M - Boxe						
M - Toques no joelho						
M - Extensão do joelho						
M - Levantar e Sentar						
M - Flexão Cotovelo						
M - Círculos						
Retorno à calma						