Registro de treino

Data _____

Treino _____ **Duração** _____

Energia ○ ○ ○ ○ ○ **Peso corporal** _____

Exercício	Séries	Rep.	Carga	Anotações

Cardio

Atividade _____ **Distância** _____

Tempo _____ **Freq. cardíaca** _____

Anotações

_____

_____