



PLANO INDIVIDUAL DE EXERCÍCIO FÍSICO
Andar *na* linhaA
 CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA DE TONDELA

Nome

IMC Inicial

Circ. Abdominal

Programa de Exercício Físico com Professor | Tondela

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã						
Tarde						

Data		Exercício Físico sem Professor						Mais de 1h
		Menos de 20'	20'	30'	40'	50'	60'	
1ª Semana 11 a 18 Maio Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
2ª Semana Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
3ª Semana Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							

Data		Programa de Exercício Físico sem Professor						
		Menos de 20'	20'	30'	40'	50'	60'	Mais de 1h
4ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
5ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
6ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
7ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
8ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
9ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								

Data		Programa de Exercício Físico sem Professor						
		Menos de 20'	20'	30'	40'	50'	60'	Mais de 1h
10ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
11ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
12ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
13ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
14ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								
15ª Semana	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
Peso:								

Data		Programa de Exercício Físico sem Professor						
		Menos de 20'	20'	30'	40'	50'	60'	Mais de 1h
16ª Semana Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
17ª Semana Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
18ª Semana Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
20ª Semana Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
21ª Semana Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							
22ª Semana Peso:	Segunda							
	Terça							
	Quarta							
	Quinta							
	Sexta							
	Sábado							
	Domingo							