SESSÃO DE TREINO

Cliente: **Personal:**

Data: **Sessão nº:** **Objetivo de hoje:**

AQUECIMENTO (5-10 min)

Exercício: **Tempo/Reps:**

Exercício: **Tempo/Reps:**

Exercício: **Tempo/Reps:**

PARTE PRINCIPAL

Exercício	Material	Séries	Reps	Carga	Desc.	PSE

VOLTA À CALMA (5-10 min)

Exercício: **Duração:**

Exercício: **Duração:**

Exercício: **Duração:**

OBSERVAÇÕES E NOTAS PARA A PRÓXIMA SESSÃO