

DIÁRIO DE EXERCÍCIO FÍSICO

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

UP
AGAIN SENIOR

Exercícios	Data: 25 janeiro Dia: Segunda feira	Data: 27 janeiro Dia: Quarta feira	Data: 29 janeiro Dia: Sexta feira	Data: 1 fevereiro Dia: Segunda feira	Data: 3 fevereiro Dia: Quarta feira	Data: 5 fevereiro Dia: Sexta feira
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	✓	✓	✓	✓	✓	✓