

|         | Nome do Treino | Duração  |
|---------|----------------|----------|
| Domingo | Descanso       | Descanso |
| Segunda | Descanso       | Descanso |
| Terça   | Descanso       | Descanso |
| Quarta  | Descanso       | Descanso |
| Quinta  | Descanso       | Descanso |
| Sexta   | Descanso       | Descanso |
| Sabado  | Descanso       | Descanso |