

HORARIOS	SEG	TER	QUAR	QUIN	SEX
5h30	Acordar	Acordar	Acordar	Acordar	Acordar
5h45	Café preto e se arrumar pra academia	Café preto e se arrumar pra academia	Café preto e se arrumar pra academia	Café preto e se arrumar pra academia	Café preto e se arrumar pra academia
6h20	Academia	Academia	Academia	Academia	Academia
7h50	Banho	Banho	Banho	Banho	Banho
8h10	Café da manhã + descanso	Café da manhã + descanso	Café da manhã + descanso	Café da manhã + descanso	Café da manhã + descanso
9h00	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação
10h30	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
11h30	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação
12h30	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
13h00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
14h30	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação	Estudar Programação
16h00	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso
16h30	Lanchar	Lanchar	Lanchar	Lanchar	Lanchar
17h00	Passear com bolinha	Passear com bolinha	Passear com bolinha	Passear com bolinha	Passear com bolinha
17h30	Cardio	Cardio	Cardio	Cardio	Cardio
18h30	Banho	Banho	Banho	Banho	Banho
19h00	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar	Jantar
19h30	ebook	ebook	ebook	ebook	ebook
20h30	lazer	lazer	lazer	lazer	lazer
22h30	deitar para dormir	deitar para dormir	deitar para dormir	deitar para dormir	deitar para dormir