

Rotina Completa de Estudos - Murilo

Introdução

Esta é a rotina semanal completa do Murilo, incluindo horários detalhados de estudos para o ENEM, inglês, programação, academia e fisioterapia. As atividades estão distribuídas de forma estratégica para garantir produtividade, equilíbrio e retenção de conteúdo.

A programação e o inglês foram incluídos todos os dias em blocos de 1h30, respeitando a ciência da aprendizagem. Fisioterapia nas manhãs de segunda, quarta e sexta também está considerada.

Objetivo: ENEM, aprendizado de programação, fluência em inglês, saúde física e mental.

Segunda-feira

07h00 - Acordar, tomar café

07h30 - Academia

09h00 - Café pós-treino + pausa curta

09h30 - Tempo livre / organização pessoal

10h30 - Fisioterapia

11h45 - Almoço e descanso

13h00 - Matemática (Gráficos, Funções e Geometria)

15h00 - Linguagens (Interpretação, Literatura e Gramática)

17h00 - Pausa + lanche

18h00 - Estudo de Inglês

19h30 - Estudo de Programação

21h00 - Tempo livre leve

22h15 - Dormir

Rotina Completa de Estudos - Murilo

Terça-feira

07h00 - Acordar, tomar café

07h30 - Academia

09h00 - Café pós-treino + pausa curta

09h30 - Matemática (Porcentagem, Estatística, PA/PG)

11h30 - Almoço e pausa

13h00 - Ciências Humanas (História do Brasil, Iluminismo, Brasil Império)

15h00 - Redação (análise de temas + produção)

17h00 - Pausa + lanche

18h00 - Estudo de Inglês

19h30 - Estudo de Programação

21h00 - Tempo livre leve

22h15 - Dormir

Quarta-feira

07h00 - Acordar, tomar café

07h30 - Academia

09h00 - Café pós-treino + pausa curta

10h30 - Fisioterapia

11h45 - Almoço e descanso

13h00 - Matemática (Trigonometria, Logaritmo)

15h00 - Natureza (Física Mecânica, Química Geral)

17h00 - Pausa + lanche

18h00 - Estudo de Inglês

19h30 - Estudo de Programação

21h00 - Tempo livre leve

Rotina Completa de Estudos - Murilo

22h15 - Dormir

Quinta-feira

07h00 - Acordar, tomar café

07h30 - Academia

09h00 - Café pós-treino + pausa curta

09h30 - Matemática (Análise combinatória, Probabilidade)

11h30 - Almoço e pausa

13h00 - Ciências Humanas (Geopolítica, Atualidades)

15h00 - Natureza (Biologia, Ecologia, Genética)

17h00 - Pausa + lanche

18h00 - Estudo de Inglês

19h30 - Estudo de Programação

21h00 - Tempo livre leve

22h15 - Dormir

Sexta-feira

07h00 - Acordar, tomar café

07h30 - Academia

09h00 - Café pós-treino + pausa curta

10h30 - Fisioterapia

11h45 - Almoço e descanso

13h00 - Matemática (Revisão geral da semana)

15h00 - Ciências Humanas (Filosofia, Sociologia)

17h00 - Pausa + lanche

18h00 - Estudo de Inglês

Rotina Completa de Estudos - Murilo

19h30 - Estudo de Programação

21h00 - Tempo livre leve

22h15 - Dormir

Sábado

08h00 - Acordar

08h30 - Redação (produção + revisão com base na semana)

10h30 - Natureza (Física/Química reforço)

12h00 - Almoço e descanso

13h30 - Programação prática (projetos, desafios, revisão)

16h30 - Pausa + lazer leve

18h00 - Estudo de Inglês

19h30 - Leitura / Descompressão / Tempo livre

22h00 - Dormir

Domingo

09h00 - Acordar naturalmente

09h30 - Tempo livre / Lazer leve

11h30 - Almoço

13h00 - Revisão leve (mapas mentais, anotações)

15h00 - Planejamento da semana

16h00 - Tempo livre / descanso

18h00 - Estudo de Inglês

19h00 - Tempo livre

22h00 - Dormir