|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Terça 21/11/23**  **01> 05:00 - 05:15**: Despertar e  Higiene Pessoal.  **02> 05:15 - 05:30:** Aquecimento e alongamento.  **03> 05:30 - 05:50:** Passeio com  os Pets.  **04> 05:50 - 06:00:** Café!  **05> 06:00 - 06:30:**  Atualizar BackLog e Kanbam pessoal.  **06> 06:30 - 07:30:** (música)  Atenção a família.  **07> 07:30 - 09:30:** Quatro  ciclos Pomodoro alvo: três de  estudos de metodologias  ágeis e um de exercícios.  **08> 09:30 - 10:30:** Exercícios  físicos e leitura Filosofia.  **09> 10:30 - 12:30:** Quatro  ciclos de Pomodoro, HTML,  CSS, JAVASCRIPT e Design  patterns respectivamente.  **10> 12:30 - 13:30:** Almoço.  **11> 13:30 - 15:30:** Violino.  **12> 15:30 - 17:30:** Atendimento externo de Manutenção.  **13> 17:30 - 18:30:** Relaxamento,  alongamento e Música.  **14> 18:30 - 22:30:** RPV Fullstack.  **15> 22:30 -> Iniciar processo de desligamento.** | **Quarta 22/11/23**  **01> 05:00 - 05:15:** Despertar e  Higiene Pessoal.  **02> 05:15 - 05:30:** Aquecimento e alongamento.  **03> 05:30 - 05:45:** Passeio com  os Pets.  **04> 05:50 - 06:00:** deslocamento para o Bevile Hotel  **05> 06:00 - 06:30:** Criar BackLog e Kanbam diário profissional CLT.  **06> 07:00 - 07:15:**  Café.  **07> 07:15 - 11:30:**  Atendimento telefónico, encerramento de contas, realização de reservas, responder chat e emails.  **08> 11:30 - 11:50:**  Almoço **09> 11:50 - 12:00:** Exercícios para membros superiores leitura de atualidades.  **10> 12:00 - 13:30:** Atender demandas restantes da manhã.  **11> 13:30 - 17:30:**  Repete item 07>  **12> 17:30 - 18:00:** Fechamento de caixa e BackLog para o próximo turno.  **13> 18:00 - 18:30:** Deslocamento para casa, higiene Alongamento.  **14> 18:30 - 22:30:** RPV Fullstack.  **15> 22:30 -> Iniciar processo de desligamento.** | **Quinta 21/11/23**  **01> 05:00 - 05:15**: Despertar e  Higiene Pessoal.  **02> 05:15 - 05:30:** Aquecimento e alongamento.  **03> 05:30 - 05:50:** Passeio com  os Pets.  **04> 05:50 - 06:00:** Café!  **05> 06:00 - 06:30:**  Atualizar BackLog e Kanbam pessoal.  **06> 06:30 - 07:30:**  Atenção a família.  **07> 07:30 - 09:30:** Quatro  ciclos Pomodoro alvo: três de  estudos de metodologias  ágeis e um de exercícios.  **08> 09:30 - 10:30:** Exercícios  físicos e leitura Ficção.  **09> 10:30 - 12:30:** Quatro  ciclos de Pomodoro, HTML,  CSS, JAVASCRIPT, POO e Design  patterns respectivamente.  **10> 12:30 - 13:30:** Almoço.  **11> 13:30 - 15:30:** Violino.  **12> 15:30 - 17:30:** Atendimento externo de Manutenção.  **13> 17:30 - 18:30:** Relaxamento,  alongamento e Música.  **14> 18:30 - 22:30:** RPV Fullstack.  **15> 22:30 -> Iniciar processo de desligamento.** |  |  |