Plano (id, preco, nome, vigencia)

Aluno (id, nome, telefone, matricula, idPlano, dataMatricula)

idPlano Referência Plano

Professor (id, nome)

Treino (id, dia, descricao, IdAluno, IdProfessor, ativo)

idAluno Referência Aluno

IdProfessor Referência Professor

Exercicio(id, nome)

TreinoExercicio (id, serie, repetições, idTreino, idExercicio)

idTreino Referência Treino

idExercicio Referência Exercicio