

Rotina de treinos

Aqui você terá uma rotina semanal de atividades, para melhorar sua qualidade de vida!



- Segunda-feira
[Cronograma de segunda-feira](#)
- Terça-feira
[Cronograma de terça-feira](#)
- Quarta-feira
[Cronograma de quarta-feira](#)
- Quinta-feira
[Cronograma de quinta-feira](#)
- Sexta-feira
[Cronograma de sexta-feira](#)

ARQUIVOS DA ROTINA

[Confira os arquivos da sua rotina](#)

PARA BAIXAR ESSE CONTEUDO EM PDF

[Baixe aqui seu PDF dos principais comandos.](#)