## CALENDÁRIO DE TREINO DESAFIO CORPO EM FOCO

Este calendário foi elaborado para ajudá-lo a estabelecer uma rotina de exercícios bem-sucedida, caso você não esteja acostumado a uma atividade vigorosa regular. Se você já se exercita regularmente, pule para a rotina que corresponda ao seu nível de condicionamento físico. Ao final do programa, eu recomendo um dia de descanso por semana, cardio três vezes por semana e dois treinos HIIT de 7 minutos diários

| 4013 troll 103 Fill Fac 7 Frill 14t03 didi103. |                              |                                   |                         |                                   |                                   |                                   |
|--|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| DOM  | SEG                          | TER                               | QUA                     | QUI                               | SEX                               | SAB                               |
| Ame  | DIA 1                        | DIA 2                             | DIA 3                   | DIA 4                             | DIA 5                             | DIA 6                             |
| sua  | 15 minutos<br>caminhada      | yoga<br>suave                     | 15 minutos<br>caminhada | yoga<br>suave                     | A.M. HIIT                         | P.M. HIIT<br>cardio*              |
| vida.  | "Eu sou forte."              | "Sim, eu posso."                  | "Vale a pena."          | "Eu consigo."                     | "Eu decido."                      | "Eu posso mudar."                 |
| DIA 7  | DIA 8                        | DIA 9                             | <b>DIA 10</b>           | DIA 11                            | <b>DIA 12</b>                     | <b>DIA 13</b>                     |
| yoga and<br>alongamento                        | A.M. HIIT<br>cardio*         | P.M. HIIT                         | A.M. HIIT<br>cardio*    | P.M. HIIT                         | A.M. HIIT<br>P.M. HIIT<br>cardio* | A.M. HIIT<br>P.M. HIIT            |
| "Vou ter sucesso."                             | "Eusoubastante."             | "Amo amudança."                   | "Eu posso lutar."       | "Eumeamo."                        | "Eu posso e quero."               | "Sou comprometido."               |
| <b>DIA 14</b>                                  | DIA15                        | DIA 16                            | DIA 17                  | DIA 18                            | DIA 19                            | DIA 20                            |
| yoga and alongamento                           | A.M. HIIT<br>P.M. HIIT       | A.M. HIIT<br>P.M. HIIT<br>cardio* | A.M. HIIT<br>P.M. HIIT  | A.M. HIIT<br>P.M. HIIT<br>cardio* | A.M. HIIT<br>P.M. HIIT            | A.M. HIIT<br>P.M. HIIT<br>cardio* |
| "Faço acontecer."                              | "Eu vou superar."            | "Eu posso tudo"                   | "Estou no comando."     | "Eu vou conquistar."              | "Eu me supero."                   | "Estou me tornando."              |
| <b>DIA 21</b>                                  | *CARDIO OPCIONAL (15-20 min) |                                   |                         |                                   |                                   |                                   |

yoga and alongamento

"Estou no controle".











