

DIA 4

DATA:

AFIRMAÇÃO

EU VALHO A PENA.

CITAÇÃO

"A LUTA EM QUE VOCÊ ESTÁ HOJE ESTÁ DESENVOLVENDO A FORÇA QUE VOCÊ PRECISA AMANHÃ." - ROBERT TEW

EXERCÍCIO ESCRITO

COMO VOU ME PREPARAR PARA O SUCESSO E TER CERTEZA DE QUE VOU FAZER MEU TREINO?

COMO VOU TER CERTEZA DE QUE VOU TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DE CADA TREINO?