

Controle de Carga

Como preencher e utilizar a planilha?

1. Anotar quantas repetições realizou em cada série, exercício, e anotar na aba "REP".

Exercício	REP
Número 1	

2. Anotar quanto de carga utilizou em cada exercício e colocar na aba "PESO".

Exercício	REP	PESO
Número 1		

3. Anotar quantas séries fez do exercício e colocar na aba "SÉRIES".

Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			

Bom Treino!



Controle de carga de treino A (quadríceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino B.1 (Ombro, peitoral e tríceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino C (glúteos)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino B.2 (Costas e Bíceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino A (quadríceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino B.1 (Ombro, peitoral e tríceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino C (glúteos)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino B.2 (Costas e Bíceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino A (quadríceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino B.1 (Ombro, peitoral e tríceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino C (glúteos)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino B.2 (Costas e Bíceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino A (quadríceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino B.1 (Ombro, peitoral e tríceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino C (glúteos)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			

Controle de carga de treino B.2 (Costas e Bíceps)			
Exercício	REP	PESO	SÉRIES
Número 1			
Número 2			
Número 3			
Número 4			
Número 5			
Número 6			
Número 7			
Número 8			