

Cronograma de Treino para Iniciantes – 4 Semanas

Este cronograma foi criado para ajudar você a iniciar uma rotina de treinos de forma simples, realista e sustentável. O foco é constância, não perfeição.

Semana	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Observações
1				
2				
3				
4				

■ Dica Treino Essencial: comece com 2 a 3 treinos por semana. O mais importante é criar o hábito.

Este material gratuito faz parte do Treino Essencial. Em breve, teremos eBooks completos para te ajudar a evoluir ainda mais.