PLANO SEMANAL

Cronograma de estudos

Semana .....

Sessão de estudo	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Estudo do conteúdo							
Exercícios							
Revisão							
Intervalo / descanso							

Metas de estudo da semana

Acompanhamento e notas