Plano semanal de treinos

Semana .....

Informações do treino	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Treino / atividade							
Horário / duração							
Exercícios e notas							

Metas da semana

Acompanhamento de treinos