

2019	MÊS:									
Dia	Peso/levantar	Pulso/Levantar	Modalidade/Treino	Minutos	Km's	Fc. Média	Fc. Máxima	Observações	Fadiga	Recuperação
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
Med/Tot	#DIV/0!	#DIV/0!	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	#DIV/0!

**Observações**

Fadiga - Registrar á Noite antes de deitar de 1 a 20 a tua sensação de Cansaço, ou seja 1 = nada cansado ou 20 = exausto

Recuperação - Registrar de manhã a sensação de descanso de 1 a 20, ou seja, 1 = pouco descanso ou 20 = descanso total