

Planner Semanal

VIVA SERENA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ROTINA MATINAL (15 MIN) + CAMINHADA (20 MIN)	TREINO HIIT (20 MIN)	FORTALECIMENTO (25 MIN) + ALONGAMENTO (10 MIN)	EXERCÍCIOS COM MÓVEIS (20 MIN)	HIIT MODIFICADO (15 MIN)	ATIVIDADE LIVRE (DANÇA, LIMPEZA ATIVA DA CASA)	DESCANSO ATIVO (ALONGAMENTO, MEDITAÇÃO)

ANOTAÇÕES IMPORTANTES: