

SCORE 84 TREINOS EM 12 SEMANAS

Dia / Semana	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo	SCORE
1	1	2	3	4	5	6	7	
2	8	9	10	11	12	13	14	
3	15	16	17	18	19	20	21	
4	22	23	24	25	26	27	28	
5	29	30	31	32	33	34	35	
6	36	37	38	39	40	41	42	
7	43	44	45	46	47	48	49	
8	50	51	52	53	54	55	56	
9	57	58	59	60	61	62	63	
10	64	65	66	67	68	69	70	
11	71	72	73	74	75	76	77	
12	78	79	80	81	82	83	84	
SCORE FINAL								

REGRAS DE SCORE

Score	
0	Não fez
1	Fez 30 % do treino
2	Fez 30-60 % do treino
3	Fez 60-90 % do treino
4	Fez 90-100 % do treino

Procedimento
a) Registrar o score em cada dia de treino (0a 4)
b) Fazer o somatório do score no final da semana
c) Fazer o somatório do score no final dos 84 treinos
d) Verificar a sua performance final na tabela em baixo

PERFORMANCE FINAL

MAGNÍFICO	328-336
MUITO BOM	288-327
BOM	200-287
RAZOÁVEL	168-199
MEDÍOCRE	0-167