

TAREFAS MENSAIS

1. MEDIÇÕES: peso, altura, IMC, %MG - **todos os meses**

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

2. PROGRAMA DE TREINO FUNCIONAL

+

PROGRAMA INDIVIDUAL DIÁRIO - todos os meses

3. MEDIÇÕES PREGAS/PERÍMETROS + ACELERÓMETRO: **2 em 2 meses**

Janeiro

Março

Maio

