CASO INTEIRAMENTE FICTÍCIO · DADOS SIMULADOS

Sua semana, organizada.

01 / Planejamento e registro preenchidos

O CONTEXTO DO EXEMPLO

Objetivo: criar regularidade. Disponibilidade inicial: segunda, quarta e sexta, às 18h30, com janelas de 40 minutos em academia. A anamnese e a avaliação são etapas anteriores ao planejamento real.

SEMANA 1 · PLANEJADO E REALIZADO

Agenda / sessão	Planejado	Registro de execução
Segunda · 18:30 A · Força · membros inferiores	40 min	Concluída · 38 min Dentro da janela disponível.
Quarta · 18:30 B · Força · membros superiores	40 min	Não realizada Horário extra no trabalho.
Sexta · 18:30 C · Força · corpo inteiro	40 min	Concluída · 40 min Dentro da janela disponível.

2 de 3
sessões realizadas

78 min
tempo registrado

1 ausência
por conflito de agenda

O QUE ESTE RECORTE MOSTRA

Uma agenda preenchida e seu registro de execução. A ficha técnica de exercícios, séries, repetições e cargas é definida após a avaliação individual; este material não oferece uma ficha de treino para copiar.

Exemplo de organização, não prescrição ou resultado de aluno. Materiais, frequência, canais e prazos são definidos na proposta individual.

CASO INTEIRAMENTE FICTÍCIO · DADOS SIMULADOS

Uma devolutiva aplicada.

02 / Resposta ao registro da semana 1

MENSAGEM DO ALUNO FICTÍCIO

“Fiz os treinos de segunda e sexta. Na quarta fiquei até mais tarde no trabalho. Na próxima semana consigo segunda e quinta às 18h30 e sábado às 10h.”

EXEMPLO DE DEVOLUTIVA

Você concluiu A e C. A sessão B não aconteceu por um conflito de horário. Para a semana 2, vamos usar os três horários que você confirmou abaixo. Mantenha as orientações da sua ficha individual e registre cada sessão; esse relato, sozinho, não justifica mudar as cargas.

SEMANA 2 · AGENDA COMBINADA

Sessão	Novo horário	Janela disponível
A · Força · membros inferiores	Segunda · 18:30	40 min
B · Força · membros superiores	Quinta · 18:30	40 min
C · Força · corpo inteiro	Sábado · 10:00	40 min

PRÓXIMO RETORNO DESTE EXEMPLO

Ao final da semana 2, envie as sessões realizadas, a duração de cada uma e qualquer dificuldade. Assim, podemos avaliar se a nova agenda funcionou na prática.

Exemplo de organização, não prescrição ou resultado de aluno. Materiais, frequência, canais e prazos são definidos na proposta individual.

CASO INTEIRAMENTE FICTÍCIO · DADOS SIMULADOS

Evolução, com contexto.

03 / Relatório preenchido ao fim da semana 2

COMPARAÇÃO DOS REGISTROS SIMULADOS

Indicador	Semana 1	Semana 2
Sessões planejadas	3	3
Sessões realizadas	2 de 3	3 de 3
Tempo registrado	78 min	119 min
Conflitos de agenda	1	0

REGISTRO DA SEMANA 2

A · segunda, 18h30 · 40 min
B · quinta, 18h30 · 39 min
C · sábado, 10h · 40 min

LEITURA DO PERÍODO

Neste exemplo, houve uma sessão realizada a mais e nenhum conflito de agenda na segunda semana. Duas semanas não comprovam ganho físico nem demonstram que a mudança de horário causou a diferença.

PRÓXIMO FOCO · SEMANA 3

Manter os horários confirmados de segunda, quinta e sábado; continuar registrando execução e dificuldades. A próxima revisão considera esses registros antes de qualquer ajuste técnico.

Exemplo de organização, não prescrição ou resultado de aluno. Materiais, frequência, canais e prazos são definidos na proposta individual.