REGISTRO DE EXERCÍCIOS HIIT

Data	Exercício realizado	Duração dos intervalos de alta intensidade e número de intervalos	Nível máximo de intensidade (frequência cardíaca ou teste da fala)	Duração dos intervalos de intensidade moderada	Humor antes do HIIT. Classifique a intensidade de 0 a 10 (máx.)	Humor após o HIIT. Classifique a intensidade de 0 a 10 (máx.)