

## Modelo para quem estuda no período matutino (Plano de Estudo ENEM e Vestibular)

Exemplo 1	2°	3°	4°	5°	6°	Sáb	Dom
9h - 10h	ESCOLA					SIMULADO COMPLETO e/ou REDAÇÃO	LIVRE
10h - 10h30							
10h30 - 10h45							
10h45 - 12h							
12h - 12h30							
12h30 - 14h	ALMOÇO						
14h - 15h	TEORIA - A	TEORIA - C	TEORIA - E	TEORIA - G	TEORIA - I	LIVRE	
15h - 15h30	EXERCÍCIOS - A	EXERCÍCIOS - C	EXERCÍCIOS - E	EXERCÍCIOS - G	EXERCÍCIOS - I		
15h30 - 15h45	PAUSA						
15h45 - 17h45	TEORIA - B	COMPROMISSO	TEORIA - F	COMPROMISSO	TEORIA - J	REVISÃO SEMANAL	LIVRE
17h45 - 18h	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP
18h - 20h	EXERCÍCIOS - B	TEORIA - D	EXERCÍCIOS - F	TEORIA - H	EXERCÍCIOS - J	REPOSIÇÃO	LEITURA
20h - 21h	JANTAR						
21h - 22h	ATUALIDADES	EXERCÍCIOS - D	ATUALIDADES	EXERCÍCIOS - H	LIVRE	LIVRE	ATUALIDADES

**TEORIA/EXERCÍCIOS:** matérias que você tem mais facilidade  
**TEORIA/EXERCÍCIOS:** matérias que você tem mais dificuldade

**COMPROMISSO:** aulas complementares médico, academia, entre outros  
**REPOSIÇÃO:** coloque em dia eventuais atrasos da semana

## Modelo para quem estuda no período integral (Plano de Estudo ENEM e Vestibular)

<i>Exemplo 2</i>	2°	3°	4°	5°	6°	Sáb	Dom
8h - 9h	ESCOLA					TEORIA - K	LIVRE
9h - 10h						EXERCÍCIOS - K	ESPORTE
10h - 10h15						PAUSA	
10h15 - 12h						REVISÃO SEMANAL	REDAÇÃO
12h - 13h30	ALMOÇO						LIVRE
13h30h - 15h	ESCOLA					ALMOÇO	
15h - 16h	TEORIA - A    TEORIA - C    TEORIA - E    TEORIA - G    TEORIA - I EXERCÍCIOS - A    EXERCÍCIOS - C    EXERCÍCIOS - E    EXERCÍCIOS - G    EXERCÍCIOS - I					SIMULADO COMPLETO	LIVRE
16h - 18h						LIVRE	
18h - 18h30						MINDZUP	
18h30 - 18h45	PAUSA					MINDZUP	REPOSIÇÃO
18H45 - 19h	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP	MINDZUP	
19h - 20h	TEORIA - B	TEORIA - D	TEORIA - F	TEORIA - H	TEORIA - J	LEITURA	
20h - 21h	JANTAR						
21h - 22h	EXERCÍCIOS - B	ESPORTE	EXERCÍCIOS - F	ESPORTE	EXERCÍCIOS - J	ATUALIDADES	ATUALIDADES
22h - 23h	ATUALIDADES	EXERCÍCIOS - D	ATUALIDADES	EXERCÍCIOS - H	LIVRE	LIVRE	LIVRE

**TEORIA/EXERCÍCIOS:** matérias que você tem mais facilidade  
**TEORIA/EXERCÍCIOS:** matérias que você tem mais dificuldade

**REPOSIÇÃO:** coloque em dia eventuais atrasos da semana