**[](https://www.smartsheet.com/try-it?trp=58264&utm_source=template-word&utm_medium=content&utm_campaign=SEO)Modelo de lista de tarefas diárias com bloqueio de tempo com exemplos**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Planejamento | | |
| **Item da lista de tarefas pendentes** | **Tempo necessário** | **Observações** |
| Descrição do item um | 1-2 horas |  |
| Descrição do item dois | 25 minutos | 3X / sem. |
| Descrição do item três | 4 horas |  |
| Descrição do item quatro | 45 minutos | Terça-feira de manhã |

| Cronograma |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Horário | **Domingo** | **Segunda-feira** | | **Terça-feira** | | **Quarta-feira** | | **Quinta-feira** | | **Sexta-feira** | | **Sábado** | |
| 7h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 7h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 8h |  |  | | Item 4 | |  | |  | |  | |  | |
| 8h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 9h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 9h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 10h |  | Item 2 | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 10h30 |  |  | |  | |  | | Item 1 | |  | |  | |
| 11h |  |  | | Item 3 | |  | |  | |  | |  | |
| 11h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 12h |  |  | |  | | Item 2 | |  | |  | |  | |
| 12h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 13h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 13h30 |  |  | |  | |  | |  | | Item 2 | |  | |
| 14h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 14h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 15h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 15h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

**Modelo de lista de tarefas diárias com bloqueio de tempo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Planejamento | | |
| **Item da lista de tarefas pendentes** | **Tempo necessário** | **Observações** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

| Cronograma |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Horário | **Domingo** | **Segunda-feira** | | **Terça-feira** | | **Quarta-feira** | | **Quinta-feira** | | **Sexta-feira** | | **Sábado** | |
| 6h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 6h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 7h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 7h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 8h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 8h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 9h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 9h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 10h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 10h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 11h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 11h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 12h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 12h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 13h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 13h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 14h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 14h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 15h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 15h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 16h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 16h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 17h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 17h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 18h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 18h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 19h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 19h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 20h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 20h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 21h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 21h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 22h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 22h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 23h |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 23h30 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |
| --- |
| **AVISO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE**  Artigos, modelos ou informações disponibilizados pela Smartsheet no site são apenas para referência. Trabalhamos para manter as informações atualizadas e corretas, mas não damos garantia de qualquer natureza, seja explícita ou implícita, a respeito da integridade, precisão, confiabilidade, adequação ou disponibilidade do site ou das informações, dos artigos, dos modelos ou dos gráficos relacionados contidos no site. Portanto, toda confiança que você depositar nas informações será estritamente por sua própria conta e risco. |