



Plano Semanal de Treino Cognitivo com Hitori

[Hitori: Desvende o Jogo Japonês de Raciocínio Lógico!](#)



Segunda-feira – Introdução e Aquecimento

3	5	3	1	5
5	3	1	2	5
1	2	4	4	2
5	1	4	3	2
2	5	3	5	2



Terça-feira – Jogo Guiado

5	4	2	5	4
4	5	2	1	2
2	1	4	1	5
4	3	3	2	2
5	2	1	4	3



Quarta-feira – Desafio Intermediário

4	8	8	5	7	3	10	4	7	5
1	10	10	6	3	3	9	4	8	2
4	6	10	6	5	2	4	5	1	2
9	1	3	10	7	1	2	5	5	3
3	5	2	7	10	1	1	9	6	5
8	9	1	4	6	6	7	7	5	4
8	8	4	9	2	4	5	6	3	3
2	3	3	9	4	5	10	10	9	8
6	5	4	2	1	2	3	8	3	7
6	3	2	4	1	6	1	7	2	4



Quinta-feira – Reflexão e Estratégia

5	4	1	2	4
4	5	4	1	4
4	1	5	1	2
3	2	3	5	1
1	4	2	4	4

5	10	2	10	7	10	3	10	9	10
7	5	8	6	9	3	4	1	9	2
8	3	7	3	2	3	10	3	5	3
7	10	7	2	8	4	7	3	7	7
4	8	9	4	3	10	6	8	1	7
3	2	4	10	4	7	4	6	2	4
9	3	5	9	6	9	2	9	8	10
6	7	3	9	3	2	8	5	3	1
2	2	3	1	5	8	8	7	4	1
2	4	6	3	6	5	7	5	6	9



Sábado – Aplicação Criativa

Atividade: Criar seu próprio Hitori e desafiar alguém.



Domingo – Relaxamento com Estímulo Leve

4	2	4	5	3
2	5	2	4	5
1	1	5	5	2
2	3	4	1	5
1	1	2	2	3

