



# Ficha de Musculação

**Nome:** João Silva

**Objetivo:** Perder peso, Parar de fumar

**Prof  
Resp:** Jonnathan alvez

**Término:** \_\_\_\_\_

## Série A

Supino Reto com Barra 5x10

Supino Declinado com Halteres 5x8

Crucifixo Inclinado com Halteres 3x12