



Ficha de Musculação

Nome: João Silva

Prof
Resp: Jonnathan alvez

Objetivo: Perder peso, Parar de fumar

Término:

Série A

Supino Reto com Barra 5x10

Supino Declinado com Halteres 5x8

Crucifixo Inclinado com Halteres 3x12