



Ficha de Musculação

Nome: Breno Henrique

**Prof
Resp:** Kayky lima dos Santos

Objetivo: Melhorar a condição muscular, Perder peso, descricao:

Término:

Série A

Supino Reto com Barra 2x15

Supino Declinado com Halteres 3x15

Série B

Agachamento no Smith 2x12

Cadeira Extensora 2x12

Agachamento Livre 2x15

Cadeira Extensora 4x15

Rosca Direta com Barra 2x10

Rosca Concentrada 3x10

Rosca Concentrada 3x10
