

Plano de treino

Objetivo	Educador físico	Criado em
Hipertrofia	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	19/07/2024 - 16:04:02

Dados pessoais

CPF:	Nome:
-	Caique Roma
Data de Nascimento:	Sexo:
02/11/2003 (20 anos)	Masculino
Telefone:	Email:
71 99329-5049	-

Endereço

CEP:	Logradouro:
70094900	Praça Municipal Lote 1 Bloco B
Número:	Complemento:
-	-
Bairro:	Cidade:
Zona Cívico-Administrativa	Brasília
Estado:	País:
DF	-

Dados específicos

Calorias Diárias:	Altura:	Peso:	Nível atividade:
4804 Kcal	194 cm	100,000 kg	Exercício pesado de 5 a 6 dias por semana
Percentual de gordura	Medida do Pescoço:	Medida da Cintura:	
-	-	-	

## Supino Reto com Barra - Grupo A



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

Coloque as anilhas na barra, execute o movimento.

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	15	1 min

## Peck Deck (Voador) - Grupo A



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

Descrição do Peck Deck

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

## Supino Inclinado com Barra - Grupo A

Erro ao carregar a imagem

### Descrição do exercício

Descrição do Supino Inclinado com Barra

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

## Tríceps Pulley (Barra na Polia Alta) - Grupo A

Erro ao carregar a imagem

### Descrição do exercício

Descrição do Tríceps Pulley

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

# Tríceps francês - Grupo A

Erro ao carregar a imagem

Descrição do exercício

Descrição da Triceps

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

## Tríceps Testa no Banco/Polia Alta - Grupo A

Erro ao carregar a imagem

### Descrição do exercício

Descrição do Tríceps Testa

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

## Tríceps Corda - Grupo A

Erro ao carregar a imagem

### Descrição do exercício

Descrição do Tríceps Corda

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min