

Plano de treino

Objetivo

Hipertrofia

Educador físico

Aleffe Santana - Cref 12456/BA

Criado em

19/07/2024 - 16:16:16

Dados pessoais

CPF:

-

Nome:

Caique Roma

Data de Nascimento:

02/11/2003 (20 anos)

Sexo:

Masculino

Telefone:

71 99329-5049

Email:

-

Endereço

CEP:

70094900

Logradouro:

Praça Municipal Lote 1 Bloco B

Número:

-

Complemento:

-

Bairro:

Zona Cívico-Administrativa

Cidade:

Brasília

Estado:

DF

País:

-

Dados específicos

Calorias Diárias:

4804 Kcal

Altura:

194 cm

Peso:

100,000 kg

Nível atividade:

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 exercicio

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