

Objetivo	Educador físico	Criado em
Hipertrofia	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	24/05/2024 - 23:46:45

Dados pessoais

CPF:	Nome:
-	Alex Junior
Data de Nascimento:	Sexo:
30/03/1994 (30 anos)	Masculino
Telefone:	Email:
-	-

Endereço

CEP:	Logradouro:
33938-411	Beco Cida Alves
Número:	Complemento:
-	-
Bairro:	Cidade:
Vila Bispo de Maura	Ribeirão das Neves
Estado:	País:
MG	Brasil

Dados específicos

Calorias Diárias:	Altura:	Peso:	Nível atividade:
4407 Kcal	180 cm	82,324 kg	Exercício pesado diariamente e até 2 vezes por dia
Percentual de gordura	Medida do Pescoço:	Medida da Cintura:	Número de Refeições:
14,00 %	45 cm	90 cm	-

Supino Reto - Grupo A

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição do Supino Reto

Carga: 5.0 Kg 4x12

Intervalo: 120

Supino Inclinado - Grupo A

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição do Supino Inclinado

Carga: 5.0 Kg 4x12

Intervalo: 120

Crucifixo - Grupo A

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição do Crucifixo

Carga: 5.0 Kg 4x12

Intervalo: 120

Flexão de Braços - Grupo B

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição da Flexão de Braços

Carga: 5.0 Kg 4x12 Intervalo: 1353

Puxada Frontal - Grupo B

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição da Puxada Frontal

Carga: 5.0 Kg 4x12 Intervalo: 1353

Remada Curvada - Grupo B

Imagens do exercício	Descrição do Exercício: Descrição da Remada Curvada Carga: 5.0 Kg 4x12 Intervalo: 1353
----------------------	--