

Objetivo	Educador físico	Criado em
Hipertrofia	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	28/05/2024 - 21:39:07

Dados pessoais

CPF:	Nome:
-	Lucas Farias
Data de Nascimento:	Sexo:
21/11/2001 (22 anos)	Masculino
Telefone:	Email:
71 99915-8408	-

Endereço

CEP:	Logradouro:
-	-
Número:	Complemento:
-	-
Bairro:	Cidade:
-	-
Estado:	País:
-	-

Dados específicos

Calorias Diárias:	Altura:	Peso:	Nível atividade:
4264 Kcal	184 cm	86,000 kg	Exercício pesado de 5 a 6 dias por semana
Percentual de gordura	Medida do Pescoço:	Medida da Cintura:	
-	-	-	

Supino Reto - Grupo A



Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

Descrição do Supino Reto

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
5.0 kg	4	12	1 min

Supino Inclinado - Grupo A

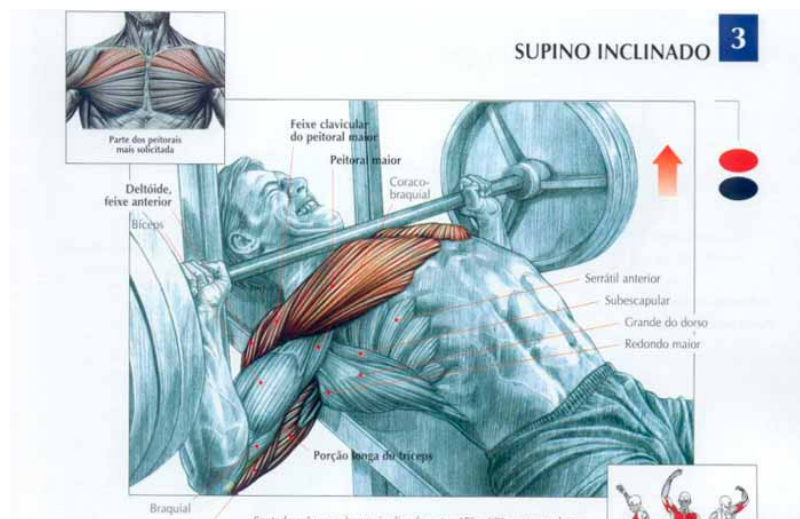


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

Descrição do Supino Inclinado

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
5.0 kg	4	12	1 min

Crucifixo - Grupo A

Imagem não disponível

Descrição do exercício

Descrição do Crucifixo

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
5.0 kg	4	12	1 min

Flexão de Braços - Grupo B

Imagem não disponível

Descrição do exercício

Descrição da Flexão de Braços

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
5.0 kg	4	12	30 seg

Puxada Frontal - Grupo B

Imagem não disponível

Descrição do exercício

Descrição da Puxada Frontal

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
5.0 kg	4	12	30 seg

Remada Curvada - Grupo B

Imagem não disponível

Descrição do exercício

Descrição da Remada Curvada

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
5.0 kg	4	12	30 seg