

Objetivo	Educador físico	Criado em
Hipertrofia	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	25/05/2024 - 19:38:02

Dados pessoais

CPF:	Nome:
-	Ronald Nepomuceno
Data de Nascimento:	Sexo:
29/11/2002 (21 anos)	Masculino
Telefone:	Email:
75 9989-6182	-

Endereço

CEP:	Logradouro:
41950-880	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:
4278 Kcal	184 cm	86,000 kg	Exercício pesado de 5 a 6 dias por semana
Percentual de gordura	Medida do Pescoço:	Medida da Cintura:	Número de Refeições:
-	-	-	-

## Supino Reto - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Supino Reto

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
5.0 kg	4	12	1 min

## Supino Inclinado - Grupo A

Imagem não disponível

### 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