

Objetivo	Educador físico	Criado em
Manutenção do peso	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	25/05/2024 - 00:11:21

Dados pessoais

CPF:	Nome:
-	Mel Sá Barreto
Data de Nascimento:	Sexo:
27/12/2005 (18 anos)	Feminino
Telefone:	Email:
-	-

Endereço

CEP:	Logradouro:
40240-550	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:
2673 Kcal	159 cm	57,000 kg	Exercício moderado, faz esportes 3 a 5 dias por semana
Percentual de gordura	Medida do Pescoço:	Medida da Cintura:	Circunferência da Quadril:
-39,99 %	40 cm	84 cm	-
Número de Refeições:			
-			

Supino Reto - Grupo A

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição do Supino Reto

Carga: 5.0 Kg 4x12

Intervalo: 60

Supino Inclinado - Grupo A

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição do Supino Inclinado

Carga: 5.0 Kg 4x12

Intervalo: 60

Crucifixo - Grupo A

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição do Crucifixo

Carga: 5.0 Kg 4x12

Intervalo: 60

Flexão de Braços - Grupo B

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição da Flexão de Braços

Carga: 5.0 Kg 4x12

Intervalo: 30

Puxada Frontal - Grupo B

Imagens do exercício

Descrição do Exercício: Descrição da Puxada Frontal

Carga: 5.0 Kg 4x12

Intervalo: 30

Remada Curvada - Grupo B

Imagens do exercício	<div>Descrição do Exercício: Descrição da Remada Curvada</div> <div>Carga: 5.0 Kg 4x12Intervalo: 30</div>
----------------------	---