Plano de treino						
Objetivo		Educador físic	no	Criado e	em	
Hipertrofia			a - Cref 12456/BA		024 - 16:14:37	
Dados pessoais						
CPF:			Nome:			
-			Caique Roma			
Data de Nascimento:			Sexo:			
02/11/2003 (20 anos)			Masculino			
Telefone:			Email:			
71 99329-5049			-			
Endereço						
CEP:			Logradouro:			
70094900			Praça Municipal	Lote 1 Blo	со В	
Número:	Número:		Complemento:			
-			-			
Bairro:	Bairro:		Cidade:	Cidade:		
Zona Cívico-Administra	tiva		Brasília			
Estado:			País:	País:		
DF			-			
Dados específicos						
October Bilita	A.14		D		NC and a Contract	
Calorias Diárias: 4804 Kcal	Altura: 194 cm		Peso: 100,000 kg		Nível atividade: Exercício pesado de 5 a 6	
TOOT INCAL	134 CIII		100,000 kg		dias por semana	
Percentual de gordura	Medida d	o Pescoço:	Medida da Cintu	ra:		
-	-		-			

Supino Reto com Barra - Grupo A



Imagem ilustrativa

Descrição do exercicio

Coloque as anilhas na barra, execute o movimento.

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	15	1 min

Peck Deck (Voador) - Grupo A

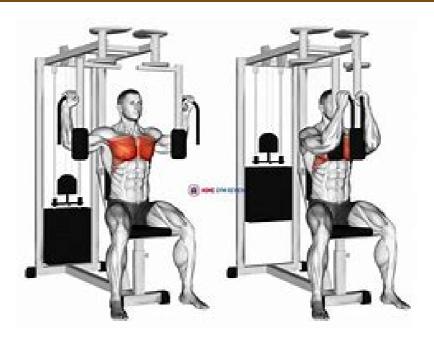


Imagem ilustrativa

Descrição do exercicio

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 exercicio

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 exercicio

Descrição do Tríceps Pulley

Ca	arga	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 exercicio

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 exercicio

Descrição do Tríceps Corda

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min