#### Plano de treino

Objetivo Educador físico Criado em

Hipertrofia Aleffe Santana - Cref 12456/BA 19/07/2024 - 16:16:16

#### 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 Bloco B

Número: Complemento:

• •

Bairro: Cidade: Zona Cívico-Administrativa Brasília

Estado: País:

DF -

#### Dados específicos

Calorias Diárias: Altura: Peso: Nível atividade:

4804 Kcal 194 cm 100,000 kg Exercício pesado de 5 a 6

dias por semana

Percentual de gordura Medida do Pescoço: Medida da Cintura:

- -

## 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

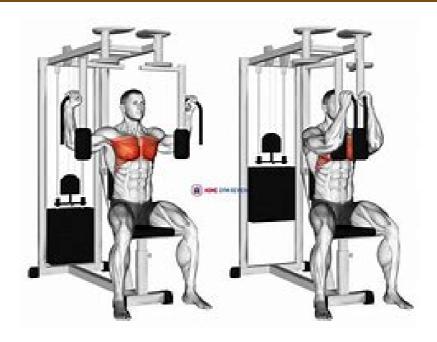


Imagem ilustrativa

Descrição do exercicio

### Descrição do Peck Deck

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 ka	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

Carga	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