

Plano de treino

Objetivo

Hipertrofia

Educador físico

Aleffe Santana - Cref 12456/BA

Criado em

22/07/2024 - 22:43:36

Dados pessoais

CPF:

-

Nome:

Caique Roma

Data de Nascimento:

02/11/2003 (20 anos)

Sexo:

Masculino

Telefone:

71 99329-5049

Email:

-

Endereço

CEP:

-

Logradouro:

-

Número:

-

Complemento:

-

Bairro:

-

Cidade:

-

Estado:

-

País:

-

Dados específicos

Calorias Diárias:

4804 Kcal

Altura:

194 cm

Peso:

100,000 kg

Nível atividade:

Exercício pesado de 5 a 6 dias por semana

Percentual de gordura

-

Medida do Pescoço:

-

Medida da Cintura:

-

Pulldown - Grupo B

Imagem não disponível

Descrição do exercício

Descrição do Pulldown

Séries

4

Repetições

7

Intervalo