

Plano de treino

Objetivo	Educador físico	Criado em
Hipertrofia	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	21/07/2024 - 12:18:53

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 exercício

Coloque as anilhas na barra, execute o movimento.

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	15	1 min

Peck Deck (Voador) - Grupo A

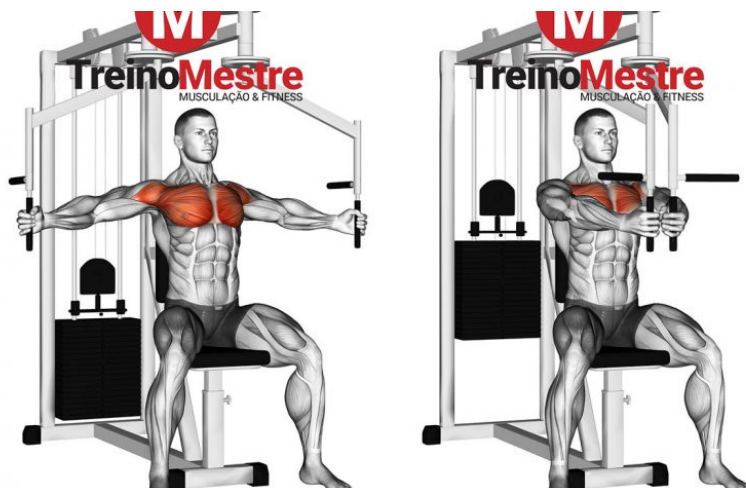


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

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 exercício

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 exercício

Descrição do Tríceps Pulley

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

Tríceps francês com halteres - 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 com barra - Grupo A

Erro ao carregar a imagem

Descrição do exercício

Descrição do Tríceps Testa

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

Tríceps Corda na polia - Grupo A

Erro ao carregar a imagem

Descrição do exercício

Descrição do Tríceps Corda

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min