

# E aí Frango

Tá na hora de Treinar!



Ago

11  
Seg

12  
Ter

13  
Qua

14  
Qui

15  
Sex

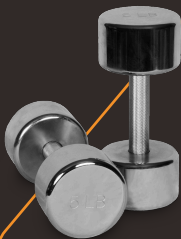
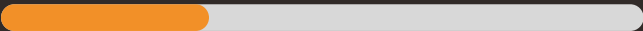
16  
Sab

## Treino do Dia

### Seus Exercícios para o Dia

Costas - Bíceps

Progresso 25%



## Exercício Rápido

### Exercícios Imediatos e Rápidos

Começar agora >



Treino



Agenda



Exercícios



Perfil

# Agenda de Treinos

Organize sua Rotina do Mês

Agosto 2024

<>

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Dia - 11/08/2025

Costas - Bíceps

Tempo - 05:00

Adicionar exercício >

+



Treino



Agenda

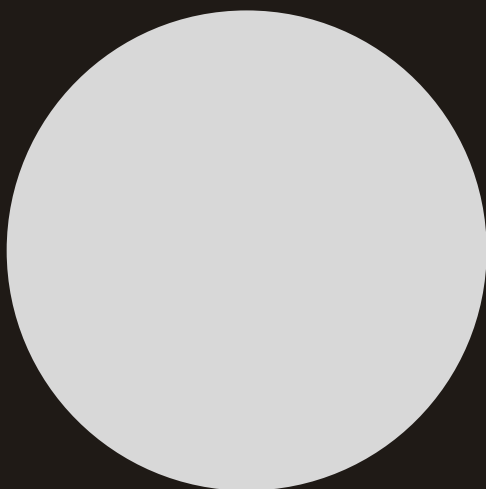


Exercícios



Perfil

# Perfil e Corpo



Medidas

Desempenho

Avançado

Idade - 27

Altura - 1,76 m

Peso - 78 kg



Treino



Agenda



Exercícios



Perfil

# Perfil e Corpo



Medidas

Desempenho

Avançado

- Peso Atual - 88 kg
- Meta - 78 kg
- Diferença - 10 kg



Treino



Agenda



Exercícios



Perfil