

-----MFit Academia: Saúde em primeiro lugar-----

Treino realizado por: in

E-mail: diogosz111@gmail.com

Autorizado por: Administração MFit Academia

Cliente: Diogo Souza

Instrutor: in

Tipo: A

Treino: 0/10

---

Nome: Supino

Séries: 3

Descanso: 1'

Obs:

---

Nome: Fly

Séries: 3

Descanso: 1'

Obs:

---

Nome: Flexão de Braços

Séries: 3

Descanso: 1'

Obs:

---

Nome: Pull Over

Séries: 3

Descanso: 1'

Obs:

---

Nome: Crucifixo

Séries: 3

Descanso: 1'

Obs:

---

Nome: Abdominal

Séries: 3

Descanso: 1'

Obs:

---