

Tasks:

Task 1	Inicie um perfil com a sua informação pessoal, com o peso igual a 75 kg e com outra informação necessária.
Task 2	Agende um treino "Full Cardio Workout" para a segunda-feira às 17:30, com notificações.
Task 3	Realize o treino "Full Body Workout", realizando todos os exercícios, mas avançando um set de "Jumping Jacks".
Task 4	Registe o seu novo peso (70 kg) e interprete os dados atualizados.
Task 5	<p>Crie um treino com o nome "Chest Workout" com os seguintes exercícios:</p> <p>1)Push Ups 2 Sets 12 reps 1:00 Rest</p> <p>2)Incline Dumbbell Press 3 Sets 15 reps 1:00 Rest</p> <p>3)Bench Press 3 Sets 10 reps 1:30 Rest</p>