

ID_TREINO	ID_SERIE	DESCRICAO
1	1	TREINAR BRAÇOS
1	2	TREINAR PERNAS
2	3	TREINO MISTO
3	2	TREINAR PERNAS
4	3	TREINO MISTO
5	1	TREINAR BRAÇOS
5	2	TREINAR PERNAS
6	3	TREINO MISTO
7	1	TREINAR BRAÇOS
8	1	TREINAR BRAÇOS
9	2	TREINAR PERNAS
10	3	TREINO MISTO