




Digite seu CPF

Digite sua senha

Entrar



Bem vindo, Ismael! Bora treinar!?

Selecione o dia da semana

Segunda

Terça


Quarta

Quinta


Sexta

Sábado


Sair




Agora com o dia selecionado,
bora pra ação!




Puxada de frente
3 séries: 10, 12 repetições



Puxada de frente
3 séries: 10, 12 repetições



Puxada de frente
3 séries: 10, 12 repetições



Puxada de frente
3 séries: 10, 12 repetições

Voltar

Sair