



Bem Vindo

Iron Hyper

Login



CPF:

Login



Ola Fellipe, bem vindo
Nos conte mais sobre você!

Altura:

Idade:

Massa (kg):

Objetivo:

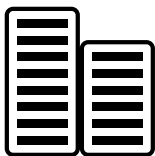
Tem alguma doença? Toma algum medicamento? Se sim, qual?

Sign Up

Primeiro login...



Olá Fellipe!



Ficha De
Treino



Alimentação





Ficha de treino

Treino 1			
Peito, Ombro, Tríceps			
Exercícios	Séries	Repetições	Trabalha
Supino Reto	3	8>12	Peito
Supino Inclinado	3	8>12	Peito
Peck Peito\Voador	3	8>12	Peito
Pullover Crucifixo	3	8>12	Peito
Desenvolvimento\Barra	3	8>12	Ombro
Elevação lateral	3	8>12	Ombro
Elevação frontal	3	8>12	Ombro
Tríceps\Testa	3	8>12	Tríceps
Tríceps pulley	3	8>12	Tríceps
Tríceps francês	3	8>12	Tríceps

Treino 2			
Costas, Trapézio, Bíceps			
Exercícios	Séries	Repetições	Trabalha
Aquecimento barra fixa	2	8>12	Costas
Puxador costas	3	8>12	Costas
Puxador frente	3	8>12	Costas
Remada unilateral c\apoio	3	8>12	Costas
Encolhimento ombro	3	8>12	Trapézio
Remada Alta	3	8>12	Trapézio
Remada atrás das costas	3	8>12	Trapézio
Rosca direta	3	8>12	Bíceps
Rosca concentrada	3	8>12	Bíceps
Rosca alternada	3	8>12	Bíceps
Schott	3	8>12	Bíceps

Treino 3			
Perna			
Exercícios	Séries	Repetições	Trabalha
Aquecimento na bike	30 min.		
Cadeira extensora	3	8>12	Perna
jachamento\Hack	3	8>12	Perna
Stiff Avanço	3	8>12	Perna
Cama flexora	3	8>12	Perna
Leg 45	3	8>12	Perna
Gêmeos plantar	3	8>12	Perna
Gêmeos sentado	3	8>12	Perna





Alimentação

Café da manhã	2 fatias de pão integral com ovo e queijo + 1 xícara de café com leite	1 tapioca de frango e queijo + 1 copo de leite com cacau	1 copo de suco sem açúcar + 1 omelete com 2 ovos e frango
Lanche	1 fruta + 10 castanhas ou amendoim	1 iogurte natural com mel e semente de chia	1 banana amassada com aveia e 1 colher de pasta de amendoim
Almoço/Jantar	4 colheres de sopa de arroz + 3 colheres de feijão + 150 g de patinho grelhado + salada crua de repolho, cenoura e pimentão	1 posta de salmão + batata doce cozida + salada refogada com azeite	Macarronada de carne moída com macarrão integral e molho de tomate + 1 copo de suco
Lanche da tarde	1 iogurte + 1 sanduíche integral de frango com requeijão	vitamina de fruta com 1 colher de pasta de amendoim + 2 colheres de	1 xícara de café com leite + 1 crepioca recheada com 1/3 lata de atum

aveia





Perfil



Fellipe



43 9938-9849



Suas informações



SAIR

