

Treinos:

Nome:	Exercício:	Ordem:	Carga:	Series:	Repetições:
Melissa Tânia Fátima Almada	Avanço	1ª	10KG	3	3 Vezes
Melissa Tânia Fátima Almada	Supino inclinado com halteres	2ª	10KG	3	3 Vezes