

## Treinos:

Nome:	Exercício:	Ordem:	Carga:	Series:	Repetições:
qwe	wew	2ª	2KG	2x	2 Vezes
qwe	teste	2ª	1KG	1	1 Vezes
qwe	teste	2ª	1KG	1	1 Vezes
qwe	wewewe	3ª	1KG	1	1 Vezes
qwe	wewewe	3ª	5KG	5	5 Vezes
qwe	wewewe	4ª	1KG	1	1 Vezes
qwe	wewewe	5ª	1KG	1	1 Vezes