



# Alimentos



Buscar alimentos



Kcal

2800

Proteínas

70g

Carboidratos

100g



HACKA  
NUTRI



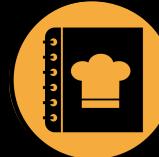
Sua vida mais saudável!



Home



Treinos



Nutricao



Perfil



## Biceps/triceps

Exercicio	Reps	Peso
-----------	------	------

Triceps pulley	3x12	30kg
----------------	------	------



Rosca direta	3x12	40kg
--------------	------	------

Triceps paralelas	3x15	40kg
-------------------	------	------

Rosca Scott	3x10	35kg
-------------	------	------



## Costas

Exercicio	Reps	Peso
-----------	------	------

Remada Cav.	3x12	60kg
-------------	------	------



Puxada aberta	3x12	80kg
---------------	------	------

Lev. Terra	3x15	80kg
------------	------	------

Rem. Dobradas	3x10	70kg
---------------	------	------



**HACKA  
NUTRI**



Perfil



Alterar foto

Alterar peso

Alterar altura

Sincronizar



Progresso



Metas



Conta



Idiomas



Excluir conta



# Treinos

Nível básico

Nível intermediário

Nível Avançado

