
* FICHA DE TREINO DO USUARIO *

ID da Ficha de Treino: 3

ID do Usuario: 3

Divisao de Treino: AB

Objetivo do Treino: Definir abdômen

Data de Inicio do Treino: 30/04/2024

Data de Termino do Treino: 30/05/2024

Divisao Treino Musculo ID: 1

Tipos de Exercícios: [PEITO, COSTAS]

Data de Criacao: 01/07/2024

Data de Modificacao: 01/07/2024
