

09:52 AM

PREENCHA OS DADOS ABAIXO:

idade:

gênero:

altura:

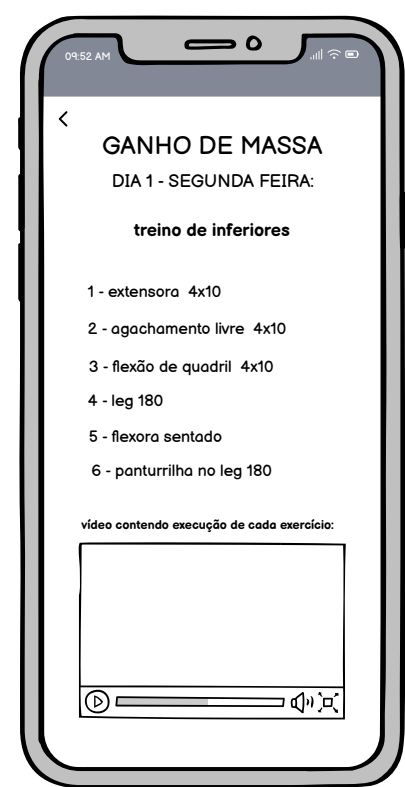
peso:

nível de condicionamento físico:

restrição médica:

lesão:

preferências de treino:



exemplo da interface apresentada ao usuário (levando em conta as informações do formulário que o mesmo preencheu) que escolheu um plano de treino de ganho de massa e está no dia 1