OLÁ, ANDRÉ LUZ





INÍCIO FIM 12-2018 08-2019

INCREMENTO MASSA MUSCULAR

SESSÃO 1

AQUECIMENTO





Trabalho especifico com barra

Máquina Nº O

SESSÃO 1

Máquina Nº O

PRINCIPAL

Nº VOLTAS CIRCUITO: 1

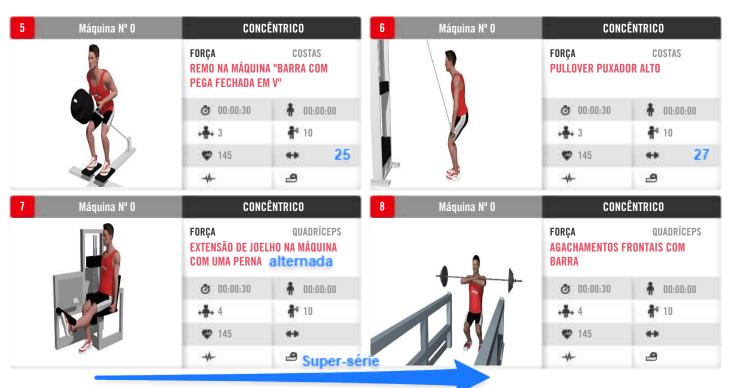
CONCÊNTRICO





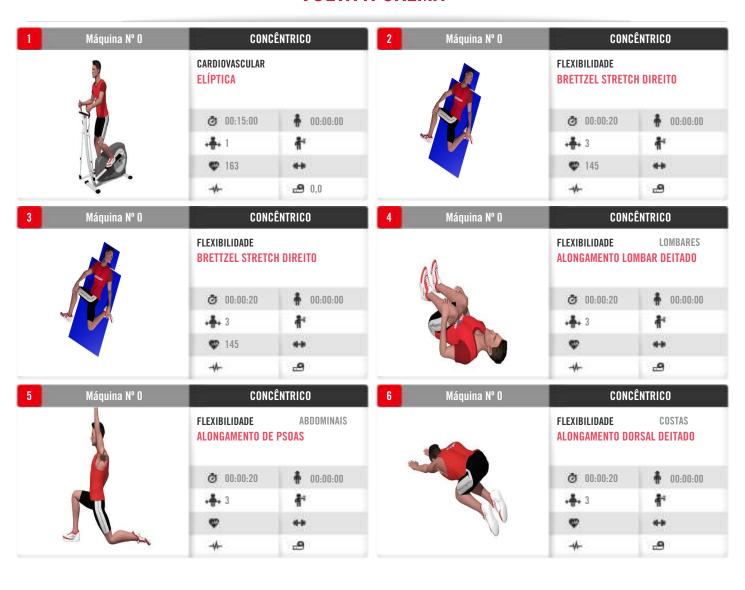
Circuito

CONCÊNTRICO



SESSÃO 1

VOLTA À CALMA





TEMPO FASE PRINC 00:13:00 CALORIAS 3

SESSÃO 2

AQUECIMENTO





Trabalho especifico com barra

SESSÃO 2

PRINCIPAL

Nº VOLTAS CIRCUITO: 1



3 00:00:30

· 3





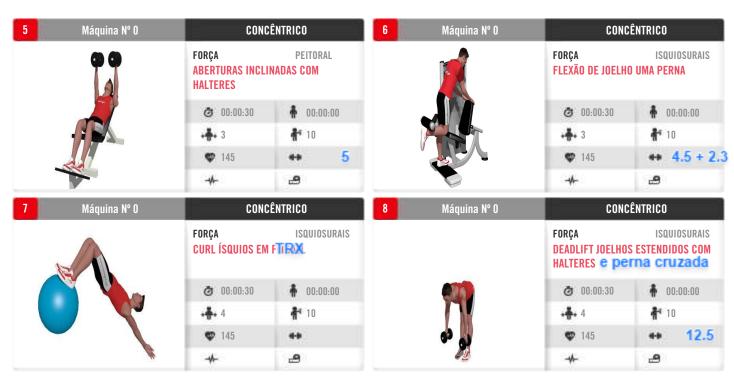
Circuito

6 00:00:00

4.5

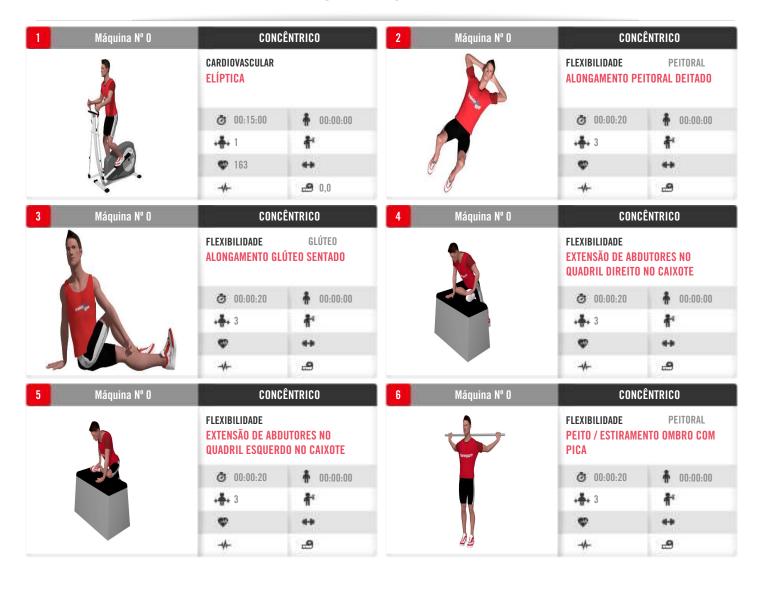
10

9



SESSÃO 2

VOLTA À CALMA





TEMPO FASE PRINC 00:13:00 CALORIAS 31

SESSÃO 3

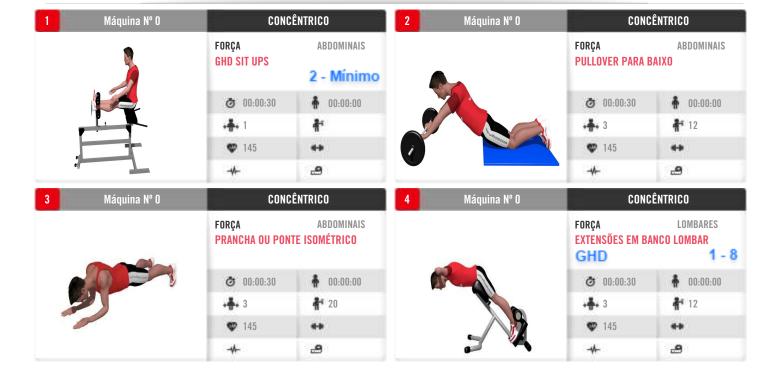
AQUECIMENTO



Trabalho especifico com barra

SESSÃO 3

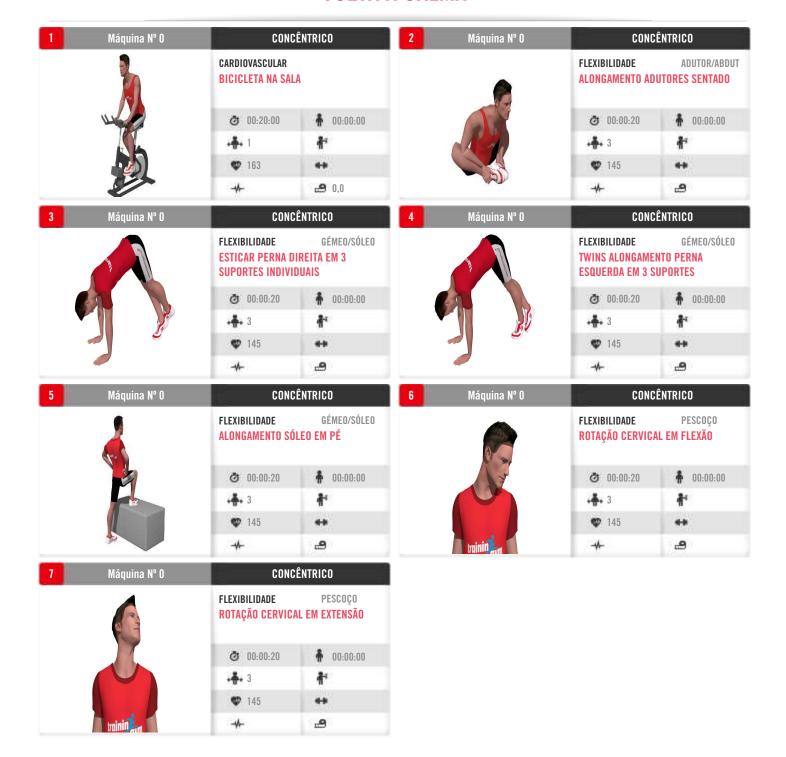
PRINCIPAL





SESSÃO 3

VOLTA À CALMA



TEMPO FASE PRINC 00:06:30 CALORIAS 741

SESSÃO 4

AQUECIMENTO



TEMPO FASE PRINC 00:00:00 CALORIAS 6