

Ficha de Treino

=====

ID da Ficha: 3

Data de Criação: 2024-06-26T00:40:11

Data de Modificação: 2024-06-26T00:50:26

Pessoa: João Silva

Academia: ACADEMIA NOVO CORPO

Treino: Flex & Flow

Exercício: Levantamento Terra

Aplicação de Exercício: 4x8 dropdown

Divisão de Treino: CDB

Divisão de Treino Músculo: C