

--	--	--

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EEPCA

Nome: Gabriel Gonçalves Macefo Lima.
Data: 03/06/2021

- Abdominal x10
- Agachamento x10
- Flexões de braço x10
- Posição Superman 10s

~~Essa~~ Repetir 3x
ficha

Essa (série) é muito boa, eu mesmo a faço. Pois ela exercita os músculos do abdômen, das costas, das pernas e de "quebra" ajuda a dar aquela fortalecida nos braços. Em tempos de quarentena, é ~~isso~~ isso que eu faço.