



DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB

EEPCA

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

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

~~Essa~~ Repetir 3x

ficha

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