

Para iniciantes

Caderno de treino



Flexão de braço

--	--	--	--	--	--	--

Paralelas

--	--	--	--	--	--	--

Barra fixa

--	--	--	--	--	--	--

Dias contados

--	--	--	--	--	--	--

Abdominal curta

--	--	--	--	--	--	--

Abdominal remador

--	--	--	--	--	--	--

Prancha

--	--	--	--	--	--	--

Dias contados

--	--	--	--	--	--	--

Agachamentos

--	--	--	--	--	--	--

Flexão terra

--	--	--	--	--	--	--

Elevação pélvica

--	--	--	--	--	--	--

Dias contados

--	--	--	--	--	--	--

Instruções

Os quadrados abaixo dos exercícios mostrados
são usados para armazenar algumas informações
relacionadas
aos exercícios envolvidos

enquanto os "dias contados" são os dias contados
coloque o dia em que a série de exercícios foi feita