Entidades e atributos

Aluno

* nome
* idade
* altura
* peso
* peso meta
* objetivo
* observacoes
* aquecimento
* frequencia de treino
* personal responsável
* pausa entre series

Condicionamento

* exercicio
* tempo
* velocidade

Controle de Frequencia

* data inicio
* data final
* dia
* semana
* frequencia

Exercicio

* Nome
* GrupoMuscular

Peitoral

* crossover
* crucifixo
* flexao
* pecdeck
* pullover
* supino reto
* supino inclinado
* supino declinado
* supino vertical
* supino articulado inclinado
* fly

Triceps

* pulley
* pulley uni
* pulley corda
* pulley supinado
* coice
* frances
* supinado
* testa
* banco

Ombro

* crucifixo invertido
* desenvolvimento barra
* elevação lateral
* elevação barra supinada
* elevação frontal
* remada alta
* encolhimento
* arnold

Dorsal

* barra fixa
* pulley frente
* pulldown
* remada sentado
* remada pulley
* remada unilateral
* cavalinho
* remada curvada
* pulley triangulo

Bíceps

* rosca direta
* rosca scott
* rosca alternada
* rosca concentrada
* martelo
* polia cross

Abdomen

* curto
* canivete
* canga
* rodinha
* elevação de pernas
* prancha
* prancha lateral
* remador

Membros Inferiores

* agachamento
* avanço
* leg press
* passada
* abdução
* aducao
* afundo
* elevação pélvica
* extensora
* flexora deitada
* flexora sentada
* hack
* levantamento rerra
* leg-press
* stiff

Outros

* Nome