

Ficha de Treino

Academia: Biotech Prime
Aluno(a): Douglas da Silva
Divisão de treino: ABC
Data de início: 17/05/2024
Data de término: 28/06/2024

Exercício	Treino	Pos.
Leg press	4 series com 12 repeticoes	A
Agachamento	4 series com 12 repeticoes	A
Agachamento livre	4 series com 12 repeticoes	A
Remada curvada	4 series com 12 repeticoes	B
Puxada frontal	4 series com 12 repeticoes	B
Elevação frontal	4 series com 12 repeticoes	C
Elevação lateral	4 series com 12 repeticoes	C