

Relatorio de Progresso de Treinos - Cargas

Usuario: João da Silva

Periodo: 01/05/2025 a 31/05/2025

Exercicios: Agachamento, Supino Reto, Remada Curvada

Resumo Geral do Progresso

- Agachamento: +20 kg (aumento de 22%)
- Supino Reto: +10 kg (aumento de 16%)
- Remada Curvada: +12,5 kg (aumento de 23%)
- Dias de treino: 16
- Dias com falha de treino: 2 (justificados)

Grafico de Evolucao

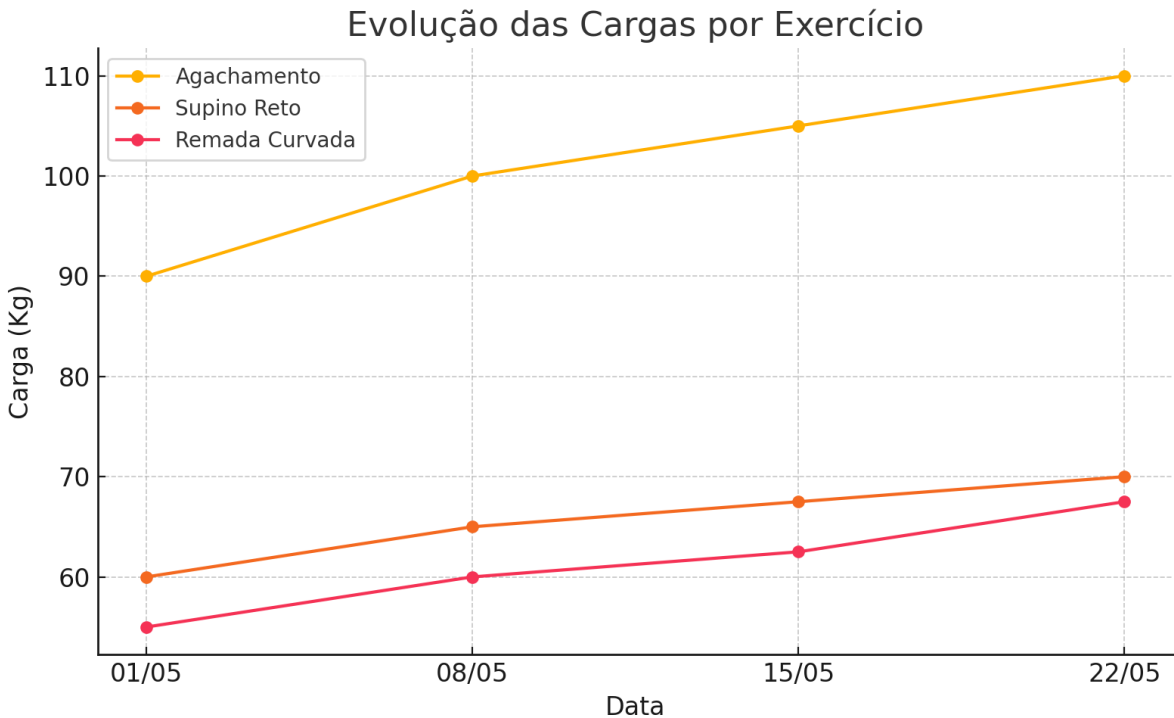


Tabela de Cargas por Semana

Data	Exercicio	Carga (Kg)	Reps	Series
01/05	Agachamento	90	10	3

01/05	Supino Reto	60	10	3
01/05	Remada Curvada	55	10	3
08/05	Agachamento	100	10	3
08/05	Supino Reto	65	10	3
08/05	Remada Curvada	60	10	3
15/05	Agachamento	105	10	3
15/05	Supino Reto	67.5	10	3
15/05	Remada Curvada	62.5	10	3
22/05	Agachamento	110	10	3
22/05	Supino Reto	70	10	3
22/05	Remada Curvada	67.5	10	3