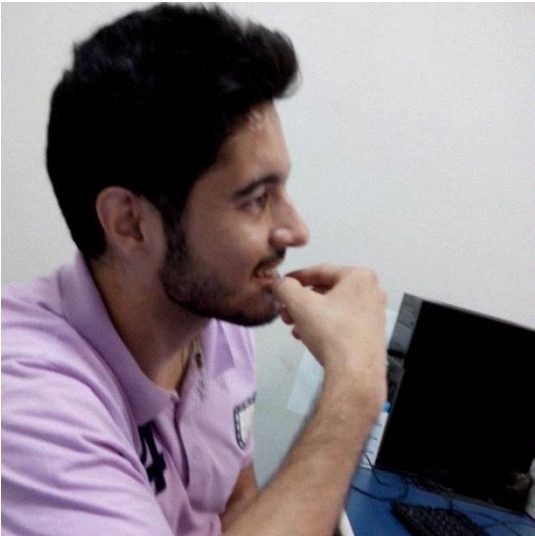


Treinos Aplicados de lucia



Professor que amamos

Detalhes dos treinos de lucia

Treino	Exercício	Aplicação	Divisão Treino	Divisão Músculo	Data Criação	Data Modificação
lucia	elevação pélvica	4x12	C	C = Perna	2024-06-30	2024-06-30
lucia	rosca direta	4x15	B	B = Bíceps	2024-06-30	2024-06-30
lucia	crucifixo	3x12	A	A = Peito	2024-06-30	2024-06-30