

Acompanhamento Aluno

Nome:

Idade:

Peso:

Altura:

Meta:

☐ Hipertrofia

☐ Tratamento Médico

☐ Emagrecimento

☐ Adaptação Cardíaca

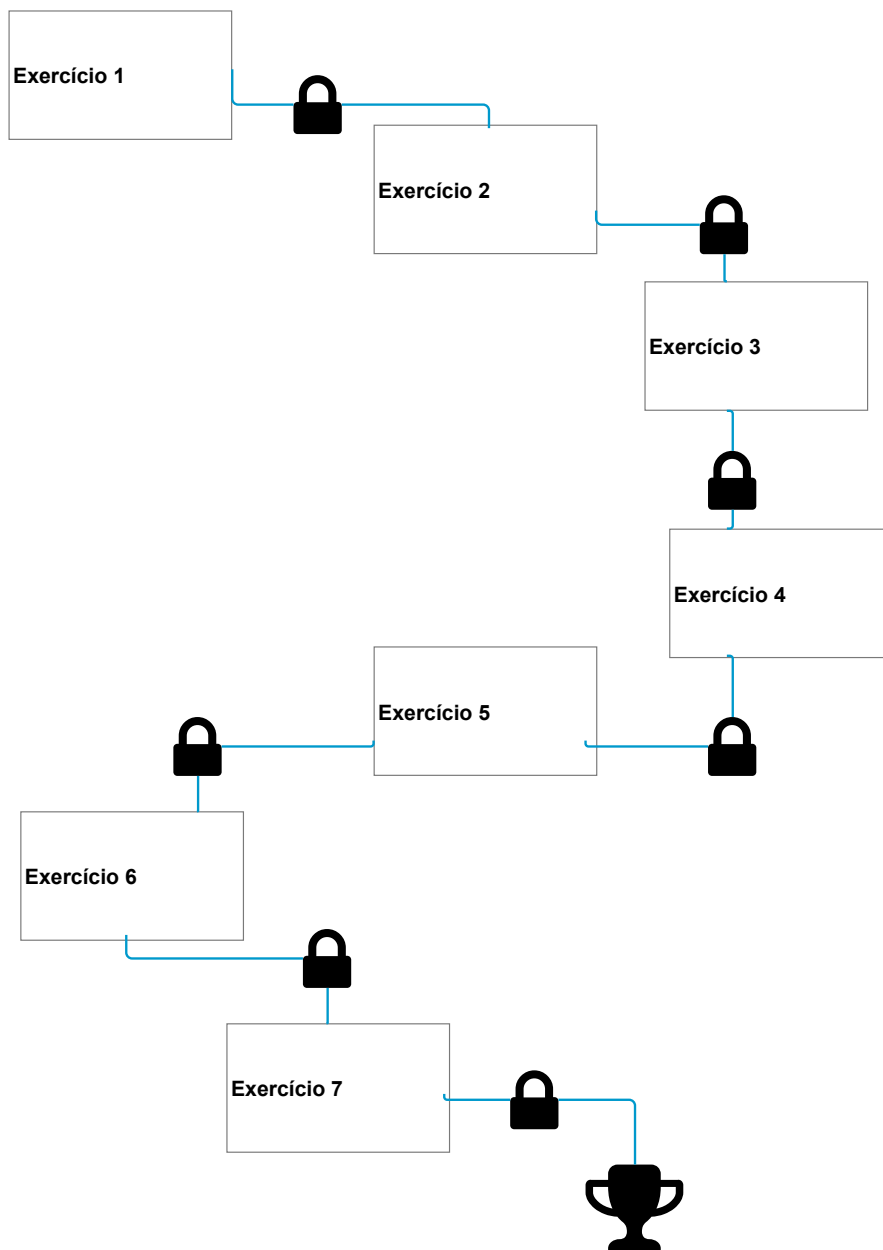
☐ Condicionamento Físico

☐ Outros:

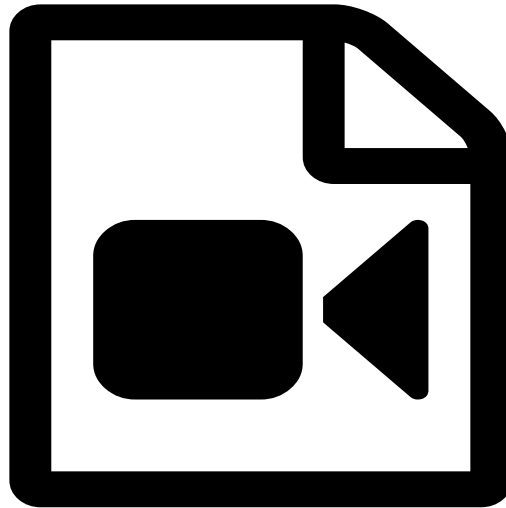
Observação:
(campo somente para autorizados)



Treinos



Treino Aluno



Leg Press 45°

Serie: x

Peso:

Acompanhamento

Intensidade: ☆☆☆☆☆

Amplitude: ☆☆☆☆☆

Execução: ☆☆☆☆☆

Observações? ☐ SIM ☐ NÃO

Programa de Treinamento

Ciclo 1

Selecione ▼

SUPERIOR:

Exercício	Série
Supino Reto	4 x 12
Exercício	quantidade série
...	...
...	...
...	...

Observação: ☐

Observação: ☐

Observação: ☐

Observação: ☐

Observação: ☐

