


Prototipagem

Home

Treinos

Motivação

Este site é para resolver um dos problemas do
Matheus Alves... 

**Motivação é o que te faz
começar.**

**Hábito é o que te faz
continuar**



Prototipagem

Home

Treinos

Motivação

Que treino você deseja hoje ?

Treino A		Treino B		Treino C	
Peito	Supino c/ Barra	Costas	Remada baixa	Perna	Leg press 45°
	Crucifixo Reto		Pulley frontal		Extensora
Tríceps	Barra cross	Bíceps	Rosca alternada		Flexora
	Corda cross		Martelo em pé		Abdutora
	Tríceps testa	Antebraço	Rosca punho		Aductora



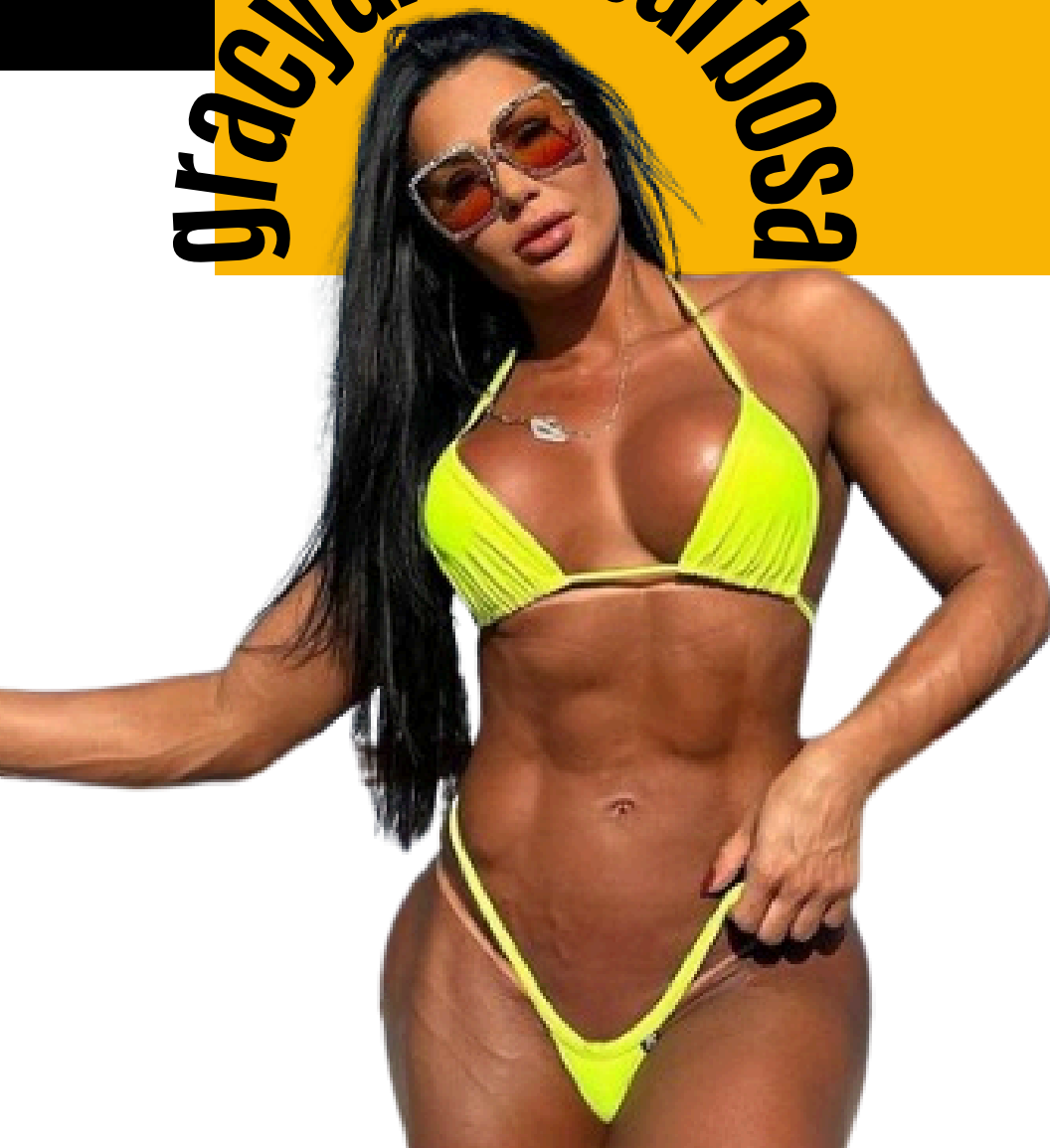
Prototipagem

Home

Treinos

Motivação

Gracyanne Barbosa



Renato Carriane



Faça o certo hoje
e o resultado
virá amanhã

Paulo Muzy

