

Desempenho Geral dos Treinos

Quantidade de Séries Praticadas no Dia

4

4



25

Quantidade de Dias

167

Média de Exercícios Totais

A cada série de 45 segundos:

18,26

Média de Abdominais Normais

18,95

Média de Abdominais Cruzados

35,83

Média de Elev. Lat. de Joelhos

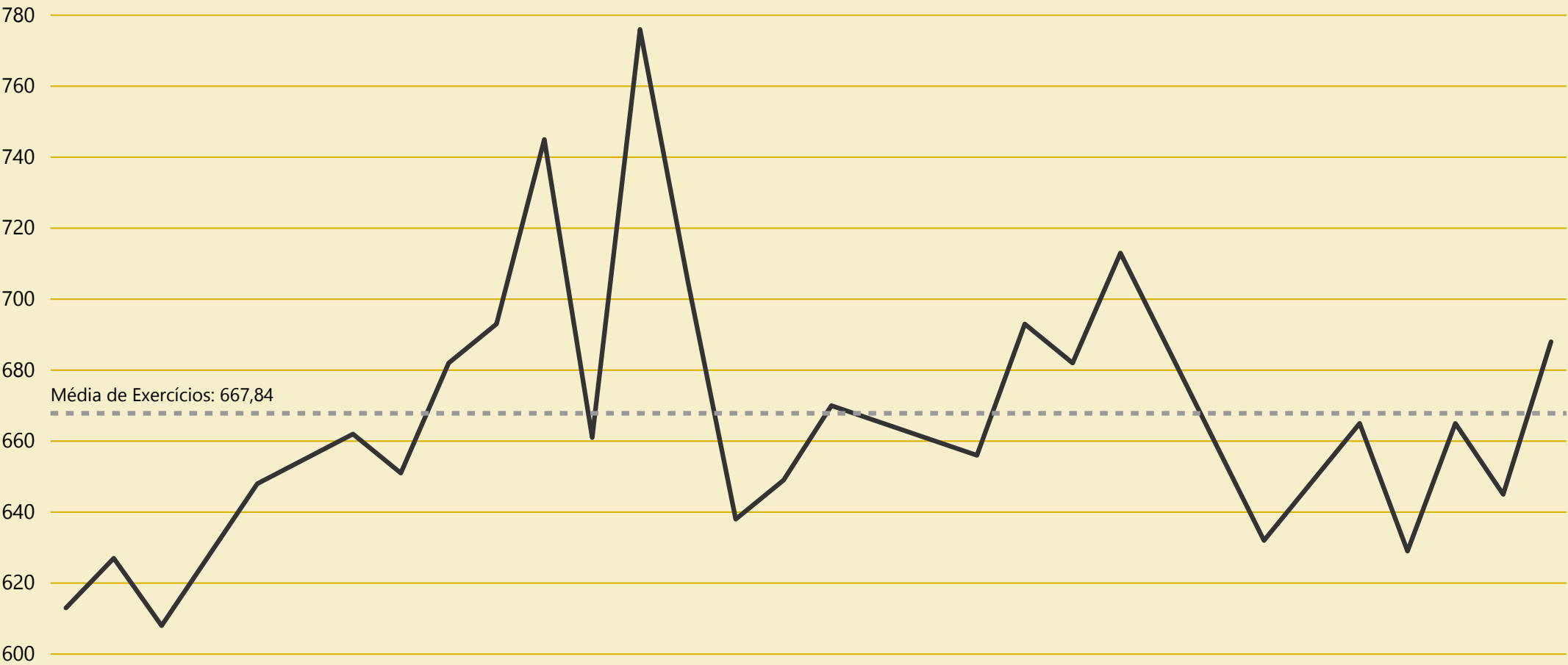
65,54

Média de Escaladores

28,38

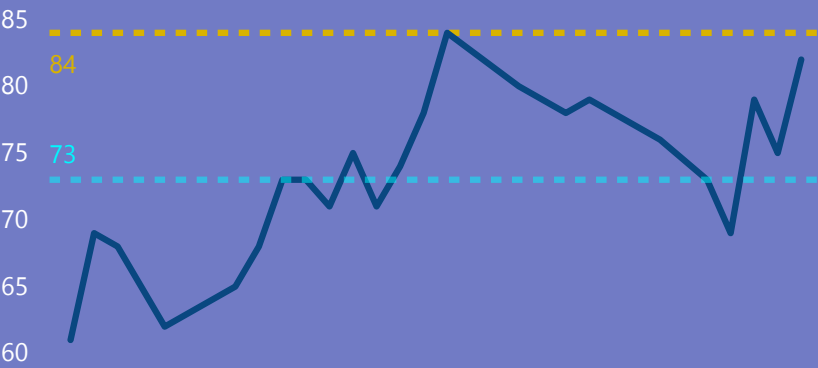
Média de Escaladores Cruzados

Total de Exercícios por Dia



Comparação dos Exercícios

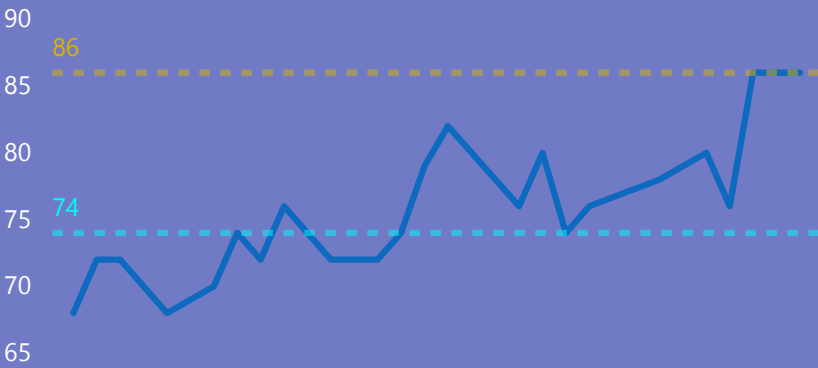
Abdominais (ABD) por Dia



Quantidade Total de Repetições

ESC	ELV-L-J	ABD-CR
	3583	1895
6554	ESC-CR	ABD
	2838	1826

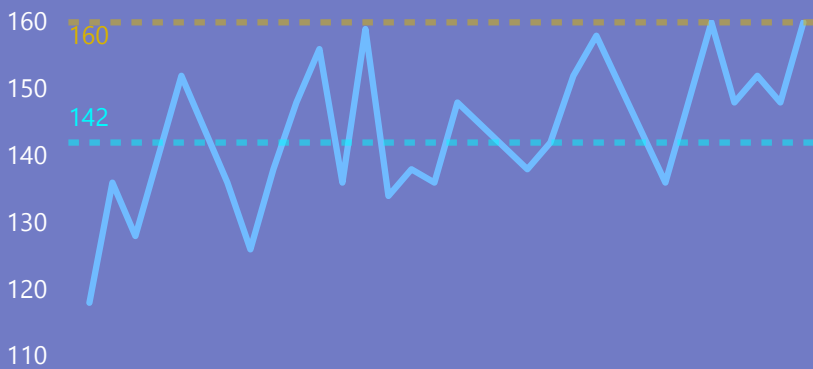
Abdominais Cruzados (ABD-CR) por Dia



Quantidade de Séries Praticadas no Dia



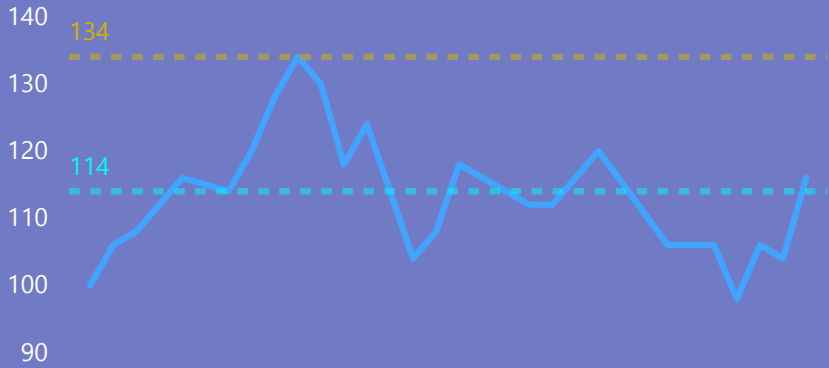
Elev. Lat. de Joelhos (ELV-L-J) por Dia



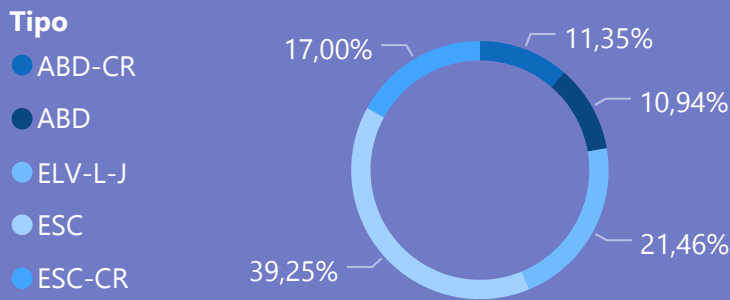
Data



Escaladores (ESC-CR) Cruzados por Dia



Distribuição dos Exercícios

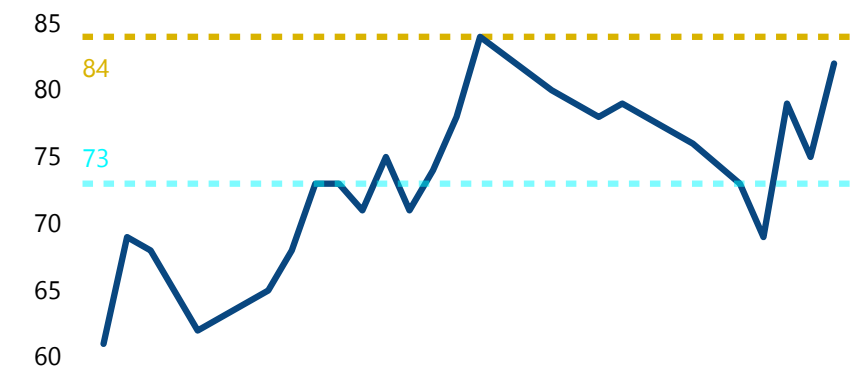


Escaladores (ESC) por Dia



Comparação dos Exercícios

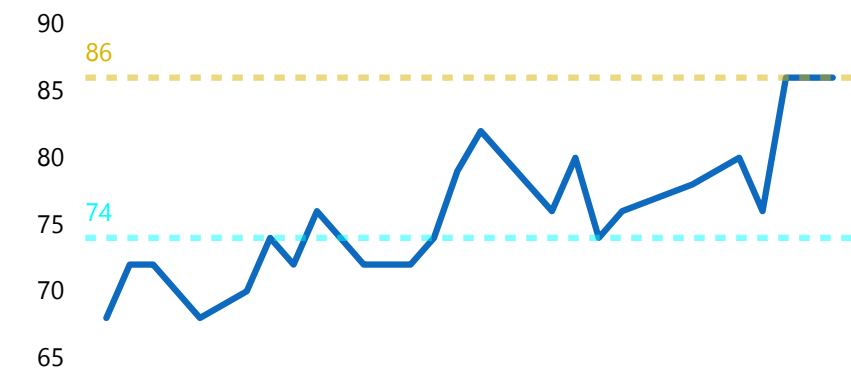
Abdominais (ABD) por Dia



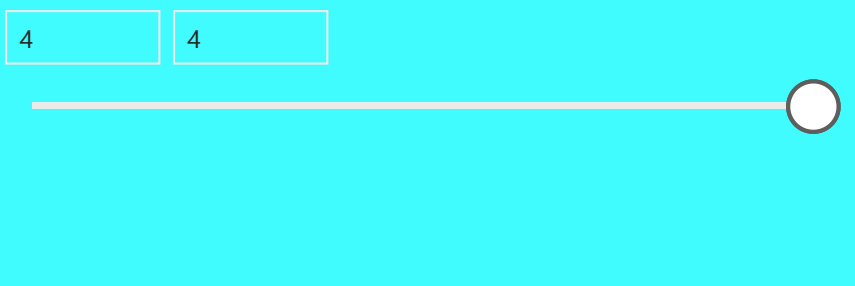
Quantidade Total de Repetições

ESC	ELV-L-J	ABD-CR
	3583	1895
6554	ESC-CR	ABD
	2838	1826

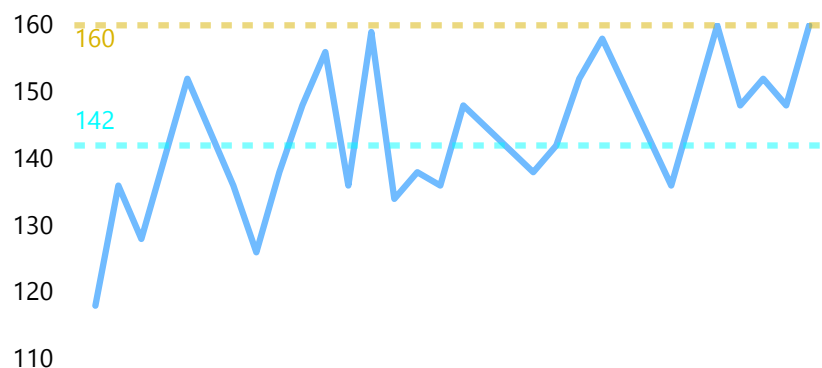
Abdominais Cruzados (ABD-CR) por Dia



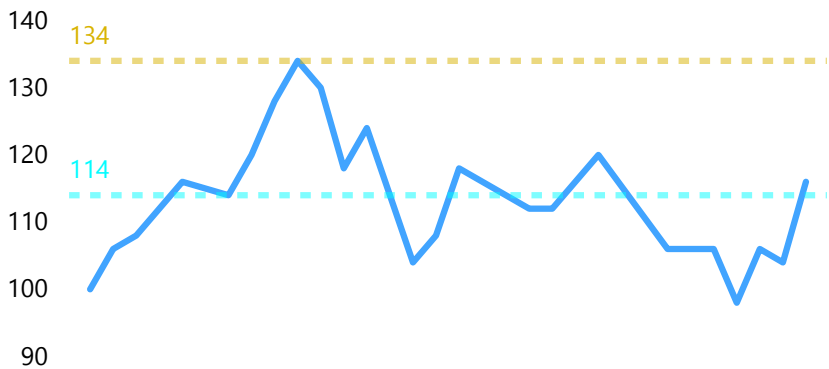
Quantidade de Séries Praticadas no Dia



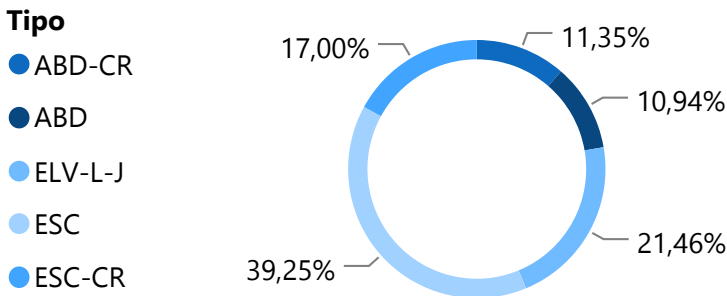
Elev. Lat. de Joelhos (ELV-L-J) por Dia



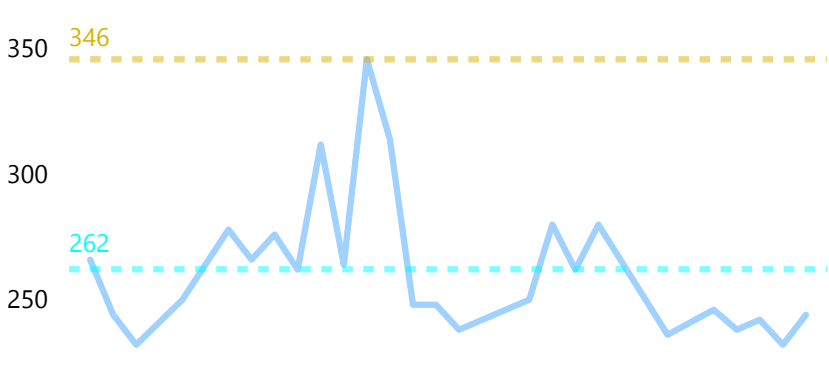
Escaladores (ESC-CR) Cruzados por Dia



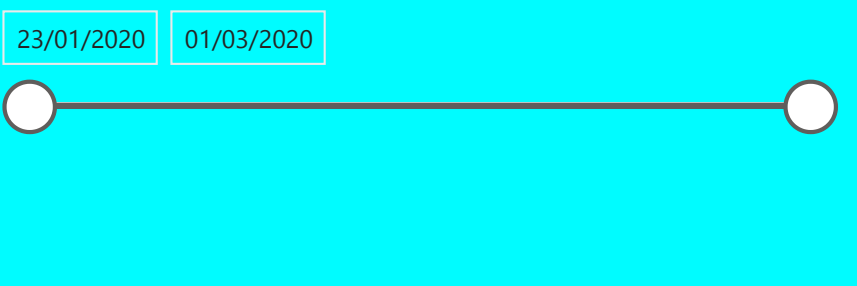
Distribuição dos Exercícios



Escaladores (ESC) por Dia

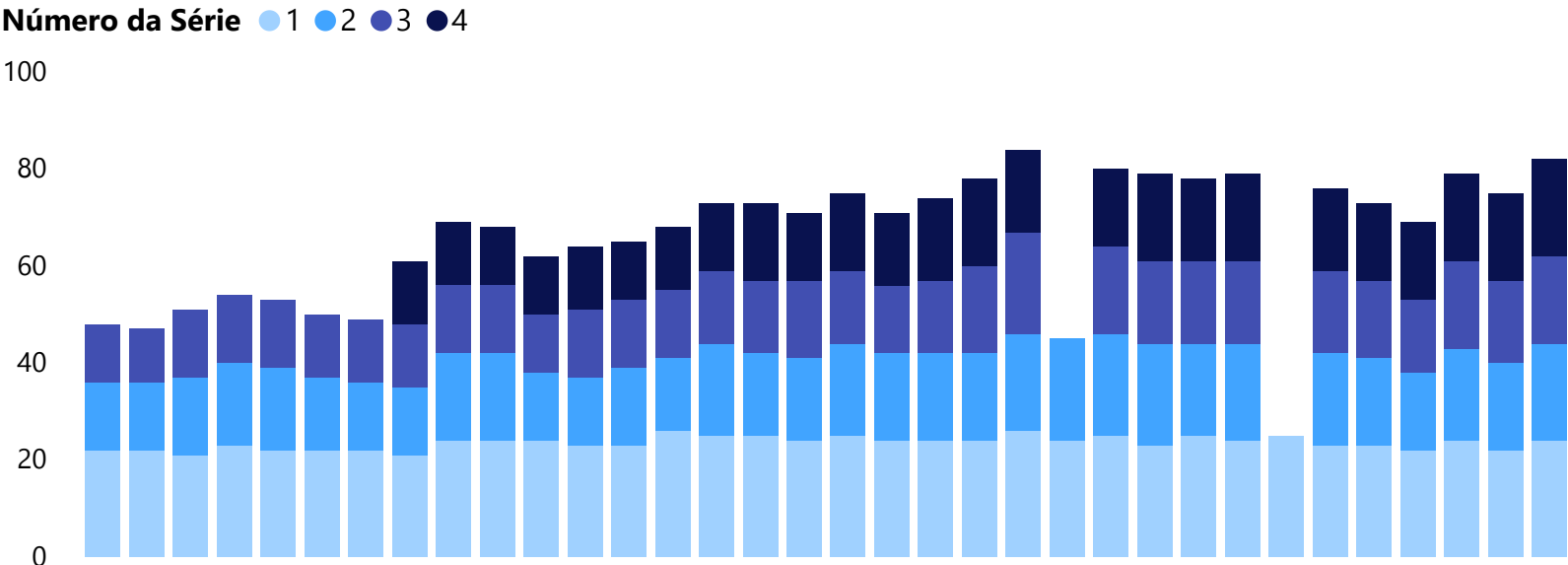


Data

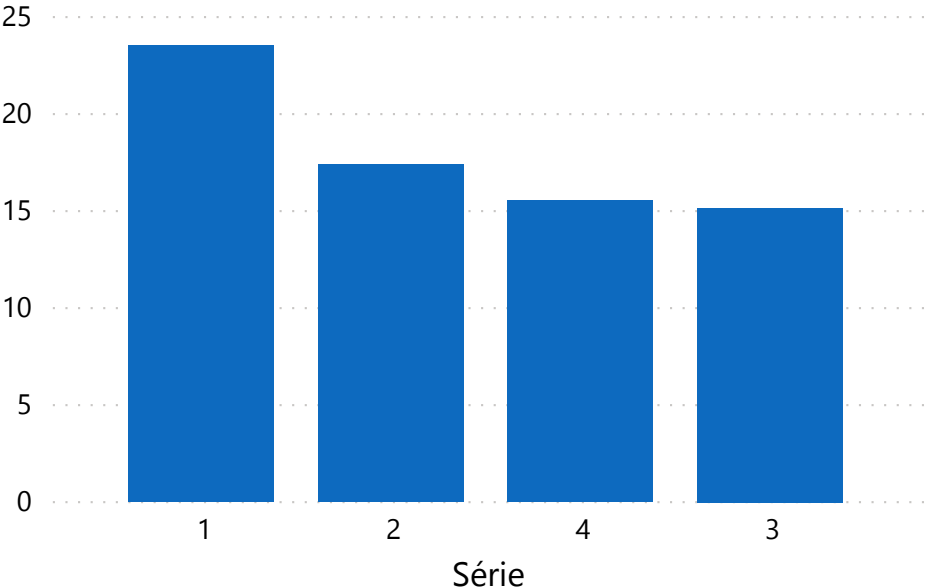


Comparações do Número da Séries Performadas

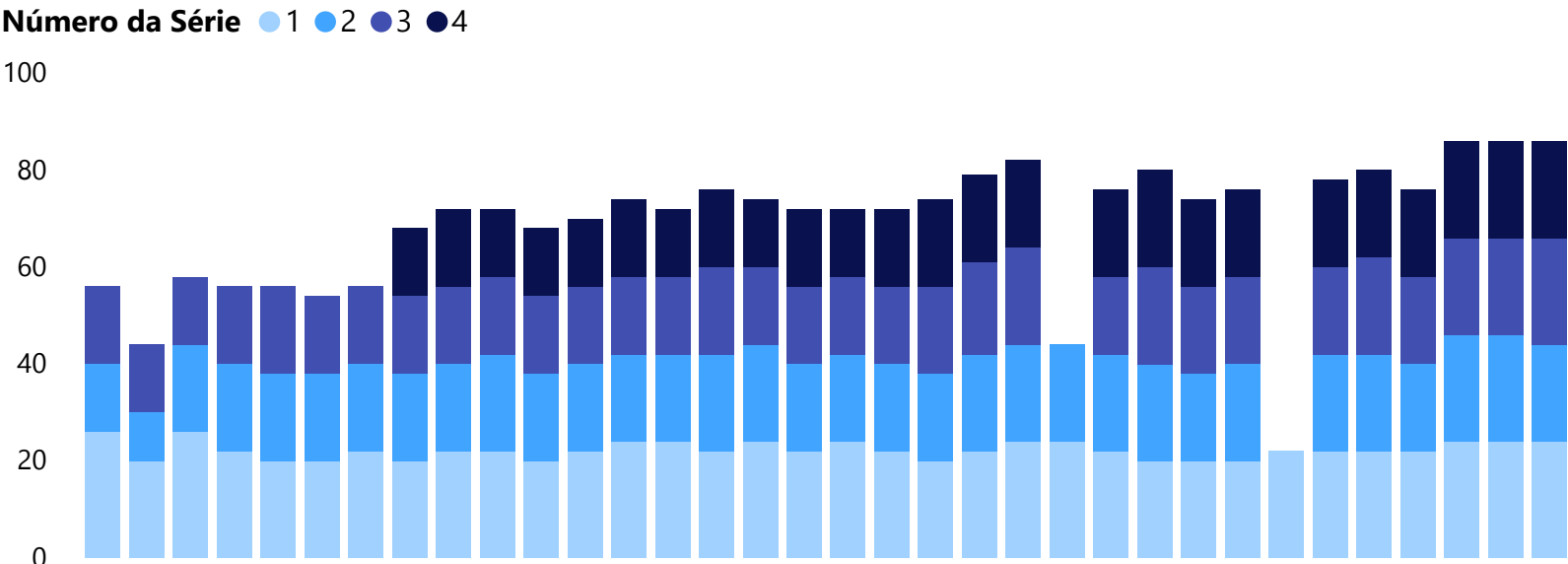
Abdominais por Dia



Média de Abdominais por Série



Abdominais Cruzados por Dia



Média de Abdominais Cruzados por Série

