

Seu IMC é:34

Voce está:Obesidade

Dica

Treino

Dieta

Dia1

Dia2

Dia3

Dia4

Dia5

Dia6

Dia7

Dia8

Dia9

Dia10

Exercicio : 0



Esteira

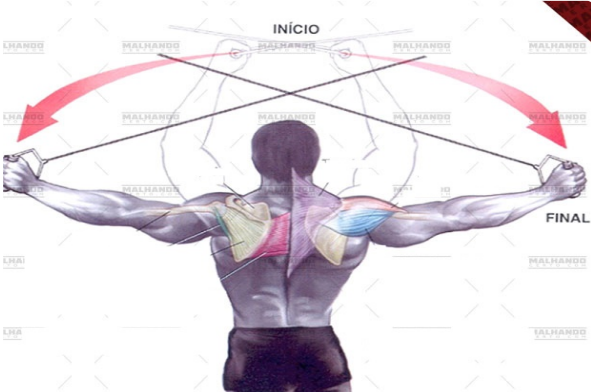
Grupo Muscular :Completo

Duração :15min

Repetições: 1

Series: 1

Exercicio : 1



Desenvolvimento com cabo

Grupo Muscular :Membros Superiores

Duração :

Repetições: 15

Series: 3

Exercicio : 2



Rosca Alternada

Grupo Muscular :Membros Superiores

Duração :

Repetições: 15

Series: 3

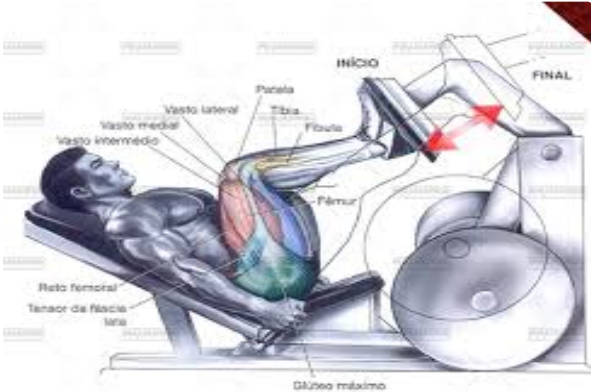
Exercicio : 3



Agachamento

Grupo Muscular :Membros Inferiores

Exercicio : 4



LegPress

Duração : Repetições: 10 a 12 Series: 3	Grupo Muscular :Membros Inferiores Duração : Repetições: 10 a 12 Series: 3
--	---