

CPF:	1784733679	Nome:	Lucas Fernando
-----	-----	-----	-----
EXERCICIO	CARGA	REPETIÇÃO	SERIES
-----	-----	-----	-----
Supino Reto	120	10	3
Puxador Alto	7	6	3
Puxador Baixo	39	5	2
Remo Cavalinho	32	6	3
Rosca Direta	10	3	4
Rosca Scott	29	15	4
Rosca Alternada	17	12	4
Rosca Concentrada	3	6	3
Rosca com barra EZ ou W e pegada fechada	21	7	4
Rosca com barra EZ ou W e pegada aberta	13	11	3
Rosca Punho	39	13	1
Crucifixo Inverso	10	15	3
Teste	0	25	3
Iso Peitoral	7	6	3
Remada Curvada	10	3	4