

CPF:	1784733679	Nome:	Lucas Fernando	13/06/2019
-----	-----	-----	-----	-----
GRUPO	EXERCICIO	CARGA	REPETIÇÃO	SERIES
-----	-----	-----	-----	-----
Abdomen	Teste	0	25	3
Ante Braço	Rosca Punho	39	13	1
Bíceps	Rosca Alternada	17	12	4
Bíceps	Rosca Scott	29	15	4
Bíceps	Rosca Direta	10	3	4
Bíceps	Rosca com barra EZ ou W e pegada aberta	13	11	3
Bíceps	Rosca com barra EZ ou W e pegada fechada	21	7	4
Bíceps	Rosca Concentrada	3	6	3
Costas	Remo Cavalinho	32	6	3
Costas	Puxador Baixo	39	5	2
Costas	Puxador Alto	7	6	3
Costas	Remada Curvada	10	3	4
Ombros	Crucifixo Inverso	10	15	3
Peito	Supino Reto	120	10	3
Peito	Iso Peitoral	7	6	3