

Relatório do Teste de Repetições Máximas

Nome do Aluno: DENNIS FERNADES

Data Avaliação: 13/04/2006

Grupo:	Exercício:	Repetições:	Carga:	Unidade:	Vr.Obtido:
COXA POSTERIOR	BANCO FLEXOR	15	60	kg	0,9
COXA ANTERIOR	AGACHAMENTO	15	100	kg	1,5
OMBROS	DESENVOLVIMENTO FRONTAL MÁQUINA	10	20	kg	0,2
TRAPÉZIO	ELEVAÇÃO DE ESCÁPULAS COM BARRA	15	10	kg	0,15
TRÍCEPS	EXTENSÃO NA POLIA SUPERIOR	15	12	kg	0,18
COXA ANTERIOR	LEG PRESS	15	100	kg	1,5
COXA POSTERIOR	MESA FLEXORA HORIZONTAL	15	35	kg	0,53