

TERRAZUL INFOMÁTICA

Prescrição do Treinamento de Musculação

Nome: GRAZIELA AFONSO

Data: 02/04/2007

Dia: Segunda Feira



Nome: PULLEY COSTAS

Séries: 2 à 3

Rep.: 12 à 15

Carga: 30

Obs.:

Data: 02/04/2007

Dia: Segunda Feira



Nome: REMADA CURVADA

Séries: 3 à 3

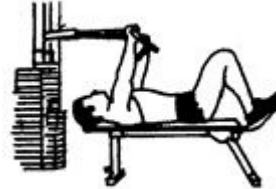
Rep.: 15 à 15

Carga: 30

Obs.:

Data: 02/04/2007

Dia: Segunda Feira



Nome: SUPINO RETO

Séries: 2 à 3

Rep.: 12 à 15

Carga: 20

Obs.:

Data: 02/04/2007

Dia: Segunda Feira



Nome: CADEIRA FLEXORA

Séries: 2 à 3

Rep.: 15 à 20

Carga: 50

Obs.:

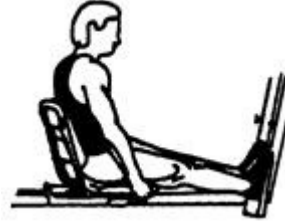
TERRAZUL INFOMÁTICA

Prescrição do Treinamento de Musculação

Nome: GRAZIELA AFONSO

Data: 02/04/2007

Dia: Segunda Feira



Nome: LEG HORIZONTAL

Obs.:

Séries: 2 à 3

Rep.: 12 à 15

Carga: 60

Data: 02/04/2007

Dia: Segunda Feira



Nome: TRÍCEPS NO PULLEY ALTO

Obs.:

Séries: 2 à 3

Rep.: 12 à 12

Carga: 10

Data: 02/04/2007

Dia: Segunda Feira



Nome: ROSCA BÍCEPS ALTERNADA

Obs.:

Séries: 3 à 3

Rep.: 10 à 12

Carga: 5

Data: 02/04/2007

Dia: Segunda Feira



Nome: ABDOME INFRA NO APARELHO

Obs.:

Séries: 2 à 3

Rep.: 20 à 25

Carga: 1
