



TESTE DE FORÇA DE 1RM

	Carga (kg)	Força Relativa	Pontos
Supino Reto:	40,00	0,65	6
Rosca Direta:	20,00	0,32	5
Puxada Frente:	50,00	0,81	9
Leg Press:	120,00	1,94	5
Mesa Extensora:	55,00	0,89	10
Mesa Flexora:	40,00	0,65	10
Total de Pontos:			45

Classificação: **BOA**

TESTE DE RESISTÊNCIA MUSCULAR

	Carga (kg)	Repetições
Rosca Direta:	15,50	10
Supino Reto:	31,00	12
Tríceps Polia:	20,46	12
Leg Press:	20,46	14
Abdominal com a Perna Flexionada:		15
Total de Repetições:		63

Classificação: **INTERMEDIÁRIA**