



FICHA DE TREINO

Nome

Início

Objetivo

Profissional responsável (nome e CREF)

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4

Material educativo e genérico, da Coliseu Old Gym Ivoti. Não substitui a avaliação e a prescrição de um profissional de Educação Física (CREF) nem a orientação médica.