

semana	dia	série	total rep.	evolução
1	1	10-10-10-10-10	50	0
1	2	15-15-10-10-15	65	15
1	3	17-16-15-15-12	75	10
2	1	17-16-17-16-17	83	8
2	2	20-19-20-19-20	98	15
2	3	21-20-21-20-20	102	4
3	1	23-21-25-20-25	114	12
3	2	25-25-23-22-25	120	6
3	3	26-23-28-25-26	128	8
4	1	30-31-30-28-30	149	21
4	2	35-30-30-35-35	165	16
4	3	45-35-30-35-30	175	10
5	1	45-40-35-35-30	185	10
5	2	46-46-40-35-30	197	12
5	3	45-50-45-40-35	215	18
6	1	50-45-50-40-45	230	15
6	2	55-50-45-50-45	245	15
6	3	60-55-50-45-50	260	15
7	1	65-60-50-45-50	270	10
7	2	70-65-50-45-40	270	0
7	3	80-60-45-50-45	280	10
8	1	80-70-50	200	-80
8	2	90-90	180	-20
8	3	100	100	-80
		SITE		
		<a href="http://MANUALDACALISTENIA.COM">MANUALDACALISTENIA.COM</a>		
		POSTS		
		<a href="#">Grupo no whatsapp de Calistenia</a>		
		<a href="#">Criar objetivos na calistenia</a>		
		<a href="#">treino de costas e biceps</a>		
		<a href="#">os melhores alimentos do mundo</a>		
		<a href="#">Os 3 pilares da calistenia</a>		