

performance nos treinos

Octávio Muniz



Problema

Quais os fatores interferem no ganho de massa muscular e performance de treino em jovens de 14 a 18 anos?

Justificativa

Inserir um subtítulo

Oque vou fazer?

Ao longo do tempo que vou fazer essa pesquisa eu irei mostrar varios métodos de como ganhar massa muscular, seja com comidas que tenham proteínas e carboidratos suficientes para o seu corpo, treinos que irão fazer com que vc tenha hipertrofia e suplementos alimentares.