

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Remada curvada	
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Tríceps francês	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	L-Sit	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento sumô	
Peso	Stiff com barra	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Puxada na frente	
Peso	Desenvolvimento militar com halteres	
Peso	Rosca concentrada	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	