

[illegible]

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Cadeira flexora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha em pé	
Panturrilha no leg press	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curvada com barra
Peso	Remada unilateral com halter
Peso	Remada cavalinho
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca alternada com halter
Peso Corporal	Abdominal infra
Peso Corporal	Prancha com toque

