

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento na máquina Smith		Peso	Cadeira flexora	
Peso	Leg press 45°		Peso	Stiff com halteres	
Peso	Cadeira extensora		Peso	Hip thrust unilateral com anilha	
Peso	Hip thrust com barra		Peso	Panturrilha no leg press	
Peso	Abdução no aparelho		Peso	Abdução no cross com tornozelos	
Peso	Abdominal crunch na máquina		Peso Corporal	Abdominal infra com bola	
Peso	Elevação de pernas na prancha		Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha frontal				