

Dia 1				Dia 2				
Tipo	Exercício	Link	Descrição	Tipo	Exercício	Link	Descrição	Tipo
Peso	Supino reto com barra			Peso	Agachamento com barra			Peso
Peso	Supino inclinado com halteres			Peso	Leg press			Peso
Peso	Peck deck			Peso	Cadeira extensora			Peso
Peso	Desenvolvimento com halteres			Peso	Hip thrust (com anilha leve)			Peso
Peso Corporal	Abdominal crunch			Peso	Elevação de panturrilha sentado			Peso Corporal

Dia 3		
Exercício	Link	Descrição

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halteres

Rosca direta com barra

Abdominal infra