

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	
Peso	

Dia 2

Exercício

Link

Agachamento com barra

Leg press

Cadeira extensora

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Rosca direta com barra

Abdominal infra

Elevação de panturrilha sentado