

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha em pé	
Elevação de panturrilha sentado	
Abdominal infra	

**Day 3****Exercício**[Link](#)

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halteres

Remada máquina ou cavalinho

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Prancha