

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elev. lateral com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps corda na polia	
Peso Corporal	Abdominal crunch com peso	
Peso Corporal	Prancha frontal com carga	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca martelo com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento	