

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com barra sentado	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	

Dia 2	
Exercício	Link

Agachamento com barra
Leg press
Cadeira extensora
Puxada na frente
Rosca direta com barra
Abdominal infra
Elevação de panturrilha sentado