

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto na máquina guiada		Peso	Agachamento na máquina Smith	
Peso	Peck deck		Peso	Leg press com amplitude parcial	
Peso	Desenvolvimento com halteres sentado		Peso	Cadeira extensora	
Peso	Elev. lateral com carga leve		Peso	Puxada frente na máquina	
Peso	Tríceps polia (barra reta)		Peso	Remada sentada na máquina	
Peso	Tríceps banco com apoio		Peso	Rosca direta com barra EZ leve	
Peso Corporal	Abdominal crunch na máquina		Peso	Rosca alternada sentada	
Peso Corporal	Prancha com apoio nos joelhos		Peso Corporal	Abdominal infra no banco	
Peso Corporal	Elevação de pernas na paralela		Peso Corporal	Prancha curta (15-20s)	
Peso Corporal	Respiração diafragmática guiada		Peso Corporal	Respiração profunda	