

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento na máquina Smith		Peso	Cadeira flexora	
Peso	Leg press		Peso	Stiff com halteres leves	
Peso	Cadeira extensora		Peso	Abdução no aparelho	
Peso	Hip thrust com barra		Peso	Panturrilha no leg press	
Peso	Abdominal crunch na máquina		Peso	Hip thrust unilateral com anilha leve	
Peso	Prancha com apoio no colchonete		Peso	Abdominal infra com banco inclinado	
Peso	Elevação de pernas no banco		Peso	Prancha lateral com apoio	