

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento na máquina Smith	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Abdominal crunch na máquina	
Peso	Prancha com apoio	
Peso	Elevação de pernas no banco	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Cadeira abduutora	
Peso	Panturrilha no leg press	
Peso	Hip thrust unilateral	
Peso	Abdominal infra com banco inclinado	
Peso	Prancha lateral com apoio	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto na máquina guiada	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Puxada frontal na polia	
Peso	Rosca alternada com halteres	
Peso	Abdominal na prancha declinada	
Peso	Prancha frontal	

