

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		Dia 3	
Exercício	Link	Tipo	Exercício
Agachamento com barra		Peso	Puxada na fre
Leg press		Peso	Remada curva
Cadeira extensora		Peso	Remada unilate
Hip thrust (com anilha leve)		Peso	Rosca direta c
Elevação de panturrilha sentado		Peso Corporal	Abdominal infr

