

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra		Peso	Agachamento com barra (sem peso ou leve)	
Peso	Supino inclinado com halteres		Peso	Leg press	
Peso	Peck deck		Peso	Cadeira extensora	
Peso	Desenvolvimento com barra sentado		Peso	Puxada na frente	
Peso	Tríceps testa com barra		Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com joelhos		Peso	Elevação de panturrilha sentado	