

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto na máquina guiada	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com halteres sentado	
Peso	Elev. lateral com carga leve	
Peso	Tríceps polia (barra reta)	
Peso	Tríceps banco com apoio	
Peso Corporal	Abdominal crunch na máquina	
Peso Corporal	Prancha com apoio nos joelhos	
Peso Corporal	Elevação de pernas na paralela	
Peso Corporal	Respiração diafragmática guiada	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento na máquina Smith	
Peso	Leg press com amplitude parcial	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Puxada frente na máquina	
Peso	Remada sentada na máquina	
Peso	Rosca direta com barra EZ leve	
Peso	Rosca alternada sentada	
Peso Corporal	Abdominal infra no banco	
Peso Corporal	Prancha curta (15-20s)	
Peso Corporal	Respiração profunda	