

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso	Elevação de panturrilha sentado	