

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

Day 2**Exercise**

Link

Agachamento com barra

Leg press

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Abdominal infra