

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

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra (amplitude reduzida)	
Peso	Leg press	
Peso	Puxada na frente (pegada aberta)	
Peso Corporal	Elevação de pernas com joelhos flexionados	