

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

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Cadeira flexora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha em pé	
Panturrilha no leg press	
Abdominal infra	

Dia 3	
Exercício	Tipo
Puxada na frente	Peso
Remada curvada com barra	Peso
Remada unilateral com halter	Peso
Remada cavalinho	Peso
Rosca direta com barra	Peso
Rosca alternada com halter	Peso
Abdominal infra	Peso Corporal
Prancha com toque	Peso Corporal

