

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	

**Day 2****Exercise****Link**

Agachamento com barra  
Leg press  
Cadeira extensora  
Puxada na frente  
Remada curvada com barra  
Rosca direta com barra  
Abdominal infra  
Elevação de panturrilha sentado