

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

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 2

Exercício

Link

Agachamento com barra

Leg press

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Abdominal infra