

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
<b>Peso</b>	Agachamento na máquina Smith	
<b>Peso</b>	Leg press	
<b>Peso</b>	Cadeira extensora	
<b>Peso</b>	Hip thrust com barra	
<b>Peso</b>	Abdominal crunch na máquina	
<b>Peso</b>	Prancha com apoio no colchonete	
<b>Peso</b>	Elevação de pernas no banco	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
<b>Peso</b>	Cadeira flexora	
<b>Peso</b>	Stiff com halteres leves	
<b>Peso</b>	Abdução no aparelho	
<b>Peso</b>	Panturrilha no leg press	
<b>Peso</b>	Hip thrust unilateral com anilha leve	
<b>Peso</b>	Abdominal infra com banco inclinado	
<b>Peso</b>	Prancha lateral com apoio	