

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elev. lateral com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps corda na polia	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca alternada com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento	
Peso Corporal	Core isométrico	