

Dia 1		
Exercício	Link	
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 2		
Exercício	Link	
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Hip thrust	
Peso	Elevação de panturrilha em pé	
Peso	Elevação de panturrilha sentado	
Peso Corporal	Abdominal infra	

**Dia 3****Exercício**[Link](#)

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halteres

Remada máquina ou cavalinho

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Prancha