

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento na máquina Smith	
Peso	Leg press 45°	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Abdução no aparelho	
Peso	Abdominal crunch na máquina	
Peso	Elevação de pernas na prancha	
Peso Corporal	Prancha frontal	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Hip thrust unilateral com anilha	
Peso	Panturrilha no leg press	
Peso	Abdução no cross com tornozelaria	
Peso Corporal	Abdominal infra com bola	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto na máquina	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Puxada frente	
Peso	Rosca alternada com halteres	
Peso	Abdominal crunch com anilha	
Peso Corporal	Elevação de pernas no banco	
Peso Corporal	Prancha frontal com tempo	

