

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto na máquina guiada	
Peso	Desenvolvimento com halteres sentado	
Peso	Elev. lateral com halteres leves	
Peso	Tríceps polia	
Peso Corporal	Abdominal crunch na máquina	
Peso Corporal	Prancha com apoio nos joelhos	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento Smith	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Panturrilha no leg press	
Peso	Hip thrust	
Peso Corporal	Abdominal infra com apoio no banco	