

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Hip thrust	
Peso	Puxada na frente	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Elevação de pernas	