

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Puxada no pulley	
Peso	Desenvolvimento militar com halteres	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento sumô	
Peso	Stiff com barra	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Remada curvada	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Rosca alternada	
Peso Corporal	Prancha	