

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso Corporal	Flexão de braço no chão	
Peso Corporal	Abdominal crunch	



## Dia 5

### Exercício

Link

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Tríceps testa com barra

Tríceps pulley

Rosca martelo com halteres

Abdominal crunch