

Dia 1			Dia 2				
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link		
Peso	Supino reto com barra		Peso	Agachamento com barra		Peso	
Peso	Supino inclinado com halteres		Peso	Leg press		Peso	
Peso	Crucifixo reto com halteres		Peso	Cadeira extensora		Peso	
Peso	Desenvolvimento com halteres		Peso	Cadeira flexora		Peso	
Peso	Elevação lateral com halteres		Peso	Hip thrust		Peso	
Peso	Encolhimento com halteres		Peso	Elevação de panturrilha em pé		Peso	
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso	Panturrilha no leg press		Peso Corporal	
Peso Corporal	Prancha		Peso Corporal	Abdominal infra		Peso Corporal	

Day 3**Exercise**[Link](#)

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halteres

Remada cavalo

Rosca direta com barra

Rosca alternada com halteres

Abdominal infra

Prancha com toque