

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Crucifixo inclinado com halteres	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elev. lateral com halteres	
Peso	Tríceps corda na polia	
Peso	Tríceps banco (paralelas)	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Pulldown com triangulo	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca martelo com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Abdominal crunch com carga	
Peso Corporal	Prancha com elevação de pern	
Peso Corporal	Core isométrico com peso	
Peso Corporal	Respiração controlada	

