

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso Corporal	Abdominal infra	