

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com barra sentado	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso Corpora	Abdominal crunch	
Peso Corpora	Prancha com joelhos	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso	

Dia 2

Exercício

Link

Agachamento com barra

Leg press

Cadeira extensora

Puxada na frente

Rosca direta com barra

Abdominal infra

Elevação de panturrilha sentado