

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

Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Agachamento com barra		
Peso	Leg press		
Peso	Cadeira extensora		
Peso	Hip thrust (com anilha leve)		
Peso	Elevação de panturrilha sentado		

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	

### Dia 3

#### Exercício

Link

#### Descrição

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halteres

Rosca direta com barra

Abdominal infra