

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

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	

Dia 2	
Exercício	Link

Agachamento com barra
 Leg press
 Cadeira extensora
 Hip thrust (com anilha leve)
 Elevação de panturrilha sentado

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na fre
Peso	Remada curva
Peso	Remada unilat
Peso	Rosca direta c
Peso Corpora	Abdominal infr



Link