

Dia 1			Dia 2		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra		Peso	Agachamento com barra	
Peso	Peck deck		Peso	Leg press	
Peso	Desenvolvimento com barra		Peso	Hip thrust	
Peso	Tríceps testa com barra		Peso	Cadeira extensora	
Peso	Abdominal crunch		Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	
Peso	Prancha		Peso	Abdominal bicicleta	
			Peso	Elevação de pernas	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada	
Peso	Remada cavalinho	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca concentrada	
Peso	Prancha com toque no ombro	
Peso	Abdominal infra	