

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso	Rosca de punho com barra	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Remada curvada	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Abdominal bicicleta	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Stiff com barra	
Peso	Agachamento búlgaro	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Elevação de panturrilha sentada	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso	Flexão de punho	

