

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha sentado	
Elevação de panturrilha em pé	

Dia 3	
Exercício	Tipo
Puxada na frente	Peso
Remada curvada com barra	Peso
Remada unilateral com halteres	Peso
Rosca direta com barra	Peso
Rosca concentrada	Peso
Abdominal infra	Peso Corporal

