

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

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

