

Dia 1			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Supino reto com barra (carga leve)		
Peso	Peck deck		
Peso	Desenvolvimento com barra (carga leve)		
Peso Corporal	Abdominal crunch		

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra (amplitude reduzida)
Peso	Leg press (carga leve)
Peso	Puxada na frente (pegada aberta)
Peso Corporal	Elevação de pernas com joelhos flexionados

Link	Descrição