

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto na máquina	
Peso	Peck deck com carga leve	
Peso	Elev. lateral com halteres leves	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha curta com apoio	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento guiado (Smith)	
Peso	Leg press com pouca carga	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Hip thrust com barra leve	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada frente com carga leve	
Peso	Remada baixa na máquina	
Peso	Rosca direta com barra leve	
Peso	Rosca alternada com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra no banco	
Peso Corporal	Prancha com joelhos apoiados	

