

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto na máquina	
Peso	Supino inclinado na máquina	
Peso	Peck deck	
Peso	Elev. lateral com halteres leves	
Peso	Desenvolvimento com halteres sentado	
Peso Corporal	Abdominal crunch máquina	
Peso Corporal	Prancha com apoio de antebraço	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Toques nos calcanhares	
Peso Corporal	Respiração controlada	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento na Smith	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Panturrilha na máquina	
Peso	Hip thrust com carga leve	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	
Peso Corporal	Alongamento de posterior	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada frente na polia	
Peso	Remada sentada na máquina	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Pulldown fechado	
Peso	Rosca direta com barra EZ	
Peso	Rosca alternada	
Peso Corporal	Abdominal com apoio	
Peso Corporal	Core leve (prancha curta)	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	
Peso Corporal	Alongamento leve de lombar	

