

SEGUNDA-FEIRA		
Agachamento livre	4	12
Levantamento terra	4	12
Leg press	3	12
Cadeira extensora	3	12
Cadeira flexora	3	12
Panturrilha em pé	4	12

TERÇA-FEIRA		
Supino reto	4	12
Desenvolvimento militar	3	12
Barra fixa	3	12
Rosca direta	3	12
Tríceps testa	3	12
Elevação lateral	3	12

QUARTA-FEIRA		
Supino declinado	4	12
Remada curvada	4	12
Agachamento frontal	3	12
Cadeira abduutora	3	12
Cadeira adutora	3	12
Panturrilha sentada	4	12

QUINTA-FEIRA		
Supino inclinado com halteres	4	12
Elevação lateral	3	12
Puxada frontal na polia alta	3	12
Rosca martelo	3	12
Tríceps coice	3	12
Abdominais	4	12

SEXTA-FEIRA		
Agachamento livre	4	12
Levantamento terra	4	12
Leg press	3	12
Cadeira extensora	3	12
Cadeira flexora	3	12
Panturrilha em pé	4	12