

- Segunda-feira - Treino de Peito e Tríceps:
Supino Reto: 3 séries x 10-12 repetições
Supino Inclinado: 3 séries x 10-12 repetições
Crucifixo: 3 séries x 12-15 repetições
Tríceps Corda: 3 séries x 12-15 repetições
Tríceps Testa: 3 séries x 10-12 repetições
- Terça-feira - Treino de Costas e Bíceps:
Barra Fixa ou Puxada Alta: 3 séries x 10-12 repetições
Remada Curvada: 3 séries x 10-12 repetições
Pulldown: 3 séries x 12-15 repetições
Rosca Direta: 3 séries x 12-15 repetições
Rosca Alternada: 3 séries x 10-12 repetições
- Quarta-feira - Descanso ou Cardio Leve
- Quinta-feira - Treino de Pernas:
Agachamento Livre: 4 séries x 10-12 repetições
Leg Press: 3 séries x 12-15 repetições
Cadeira Extensora: 3 séries x 12-15 repetições
Flexora deitada: 3 séries x 10-12 repetições
Panturrilha em Pé: 4 séries x 15-20 repetições
- Sexta-feira - Treino de Ombros e Abdômen:
Desenvolvimento com Barra: 3 séries x 10-12 repetições
Elevação Lateral: 3 séries x 12-15 repetições
Elevação Frontal: 3 séries x 12-15 repetições
Prancha Abdominal: 3 séries x 30-60 segundos
Crunch: 3 séries x 15-20 repetições
- Sábado - Descanso ou Cardio Leve
- Domingo - Descanso