

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Bíceps, antebraço, costas e abdômen	Tríceps, Peito e ombro	Perna e abdômen	Bíceps, antebraço e costas	Tríceps, Peito e ombro	Perna e abdômen
Bíceps	Tríceps	Perna	Bíceps	Tríceps	Perna
<u>Flexão de Bíceps com Halteres</u>	Tríceps banco	Agachamento	<u>Flexão de Bíceps com Halteres</u>	Tríceps banco	Agachamento
Rosca Direta com Barra	Extensão de tríceps	Fazer os da máquina	Rosca Direta com Barra	Extensão de tríceps	Fazer os da máquina
Martelo com Halteres			Martelo com Halteres		
Fazer os da máquina		Abdômen	Fazer os da máquina		Abdômen
	Peito	Abdominal padrão		Peito	Abdominal padrão
Costas	Flexão de Braço Tradicional	Abdominal crunch	Costas	Flexão de Braço Tradicional	Abdominal crunch
Remada Unilateral com Halteres	Supino	Abdominal montanha	Remada Unilateral com Halteres	Supino	Abdominal montanha
Remada com Barra	Fazer os da máquina	Prancha	Remada com Barra	Fazer os da máquina	Prancha
Barra fixa			Barra fixa		
Fazer os da máquina	Ombro		Fazer os da máquina	Ombro	
	Desenvolvimento com Halteres			Desenvolvimento com Halteres	
Antebraço	Elevação lateral		Antebraço	Elevação lateral	
<u>Rosca de Punho com Halteres</u>			<u>Rosca de Punho com Halteres</u>		
Rosca de Punho Invertida com Halteres			Rosca de Punho Invertida com Halteres		
Abdômen					
Abdominal padrão					
Abdominal crunch					
Abdominal montanha					
Prancha					