

Dia	Exercícios	Séries X Repetições
Segunda	Peito e Tríceps: Crucifixo Voador, Supino Reto com barra ou halteres, Supino Inclinado com barra ou halteres, Cross Over (cabo), Tríceps na corda (cabo), Tríceps Francês com halteres ou barra EZ, Tríceps Testa (banco), Tríceps Concentrado (uma mão).	4 Séries de 10-12 Repetições.
Terça	Costas e Bíceps: Barra Fixa (com peso corporal ou assistida), Remada Curvada com barra ou halteres, Puxada no Pulley (pegada aberta), Serrote (remada unilateral com halter), Rosca Direta com barra ou halteres, Rosca Alternada (sentado ou em pé), Rosca Martelo (pegada neutra), Rosca Concentrada (uma mão)	4 Séries de 10-12 Repetições.
Quarta	Pernas e Glúteos: Agachamento Livre com barra, Leg Press Inclinado, Extensora (máquina), Cadeira Flexora (máquina), Elevação Pélvica (Hip Thrust), Passada com halteres (Walking Lunge), Cabo Glúteo (kickback), Abdução na Máquina	4 Séries de 10-12 Repetições.
Quinta	Ombros e Trapézio: Elevação Lateral com halteres, Desenvolvimento Militar com barra ou halteres, Elevação Frontal (alternada ou com barra), Crucifixo Invertido (máquina ou halteres), Encolhimento com barra ou halteres, Remada Alta com barra EZ ou halteres, Trapézio na Smith Machine (encolhimento), Encolhimento com halteres (pegada inversa)	4 Séries de 10-12 Repetições.
Sexta	Abdômen e Cardio: Prancha Isométrica (estática), Abdominal Infra (elevação de pernas), Abdominal Oblíquo (bicicleta ou cabo), Abdominal com Peso (cabo ou anilha), HIIT (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade)	4 Séries de 10-12 Repetições / Cárdio: 1 minuto de corrida rápida alternando com 2 minutos de caminhada – 8 a 10 ciclos