**Abdômem**

1. Abdominal tradicional: Deite-se de costas no chão, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Coloque as mãos atrás da cabeça, sem puxar o pescoço. Levante o tronco do chão, mantendo a lombar apoiada, e volte à posição inicial. Realize 3 séries de 15 a 20 repetições.
2. Prancha: Deite-se de bruços no chão e apoie os antebraços no chão, mantendo os cotovelos alinhados com os ombros. Eleve o corpo, mantendo o abdômen contraído e o corpo reto, como se estivesse formando uma prancha. Mantenha a posição por 30 segundos a 1 minuto. Repita 3 vezes.
3. Prancha lateral: Deite-se de lado no chão e apoie o antebraço no chão, mantendo o cotovelo alinhado com o ombro. Eleve o corpo, mantendo o abdômen contraído e o corpo reto, como se estivesse formando uma prancha lateral. Mantenha a posição por 30 segundos a 1 minuto. Repita do outro lado e realize 3 séries.

**Antebraço**

1. Rosca inversa com halteres: Segure um haltere em cada mão, com as palmas voltadas para baixo, mantendo os braços estendidos. Flexione os braços, levando os halteres em direção aos ombros, mantendo os cotovelos próximos ao corpo. Em seguida, volte à posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.
2. Flexão de punho com barra: Segure uma barra com as mãos, com as palmas voltadas para cima, mantendo os braços estendidos. Flexione os punhos, levando a barra em direção aos antebraços, mantendo os cotovelos próximos ao corpo. Em seguida, volte à posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.
3. Extensão de punho com barra: Segure uma barra com as mãos, com as palmas voltadas para baixo, mantendo os braços estendidos. Flexione os punhos, levando a barra em direção aos antebraços, mantendo os cotovelos próximos ao corpo. Em seguida, volte à posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.

**Bíceps**

1. Rosca direta com barra: Segure a barra com as mãos na largura dos ombros e os braços estendidos. Mantenha os cotovelos próximos ao corpo e levante a barra até os bíceps se contraírem. Mantenha a posição por 1 segundo e, em seguida, abaixe a barra lentamente até a posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.
2. Rosca Scott: Sentado em um banco com um suporte de braço, segure uma barra com as palmas voltadas para cima. Coloque os braços no suporte de braço, mantendo os cotovelos à frente do corpo. Flexione os braços, levando a barra em direção aos ombros. Estenda os braços de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.
3. Martelo com halteres: Segure halteres com as palmas voltadas para dentro, mantendo os braços ao lado do corpo. Flexione os braços, levando os halteres em direção aos ombros, mantendo os cotovelos próximos ao corpo. Estenda os braços de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.

**Costas**

1. Barra fixa: Segure uma barra com as mãos afastadas na largura dos ombros, com as palmas voltadas para longe do corpo. Suba até que o queixo esteja acima da barra, mantendo os braços estendidos. Abaixe o corpo até a posição inicial. Realize 3 séries de 8 a 10 repetições.
2. Remada curvada: Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e segure uma barra com as mãos afastadas na largura dos ombros, com as palmas voltadas para baixo. Incline o corpo para a frente e mantenha a barra próxima ao corpo. Flexione os braços, levando a barra em direção ao abdômen. Estenda os braços de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.
3. Puxada alta na polia: Sentado em um banco em frente a uma polia, segure a barra com as mãos afastadas na largura dos ombros, com as palmas voltadas para longe do corpo. Puxe a barra em direção ao peito, mantendo os cotovelos para baixo. Estenda os braços de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.

**Ombros**

1. Desenvolvimento com barra: Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e segure uma barra com as mãos afastadas na largura dos ombros, com as palmas voltadas para fora do corpo. Levante a barra acima da cabeça, estendendo os braços. Abaixe a barra até a posição inicial. Realize 3 séries de 8 a 10 repetições.
2. Elevação lateral com halteres: Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros e segure halteres nas mãos, com as palmas voltadas para dentro. Eleve os braços para os lados, mantendo os cotovelos ligeiramente dobrados. Abaixe os braços de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.
3. Elevação deitada com halteres: Deite de bruços em um banco inclinado com halteres nas mãos, com as palmas voltadas para dentro. Levante os braços para trás do corpo, mantendo os cotovelos ligeiramente dobrados. Abaixe os braços de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.

**Peito**

1. Supino reto com barra: Deite-se em um banco plano com os pés apoiados no chão. Segure a barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e abaixe-a em direção ao peito, mantendo os cotovelos próximos ao corpo. Empurre a barra de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 8 a 12 repetições.
2. Supino inclinado com halteres: Deite-se em um banco inclinado com os pés apoiados no chão. Segure halteres nas mãos com as palmas voltadas para fora e abaixe os halteres em direção ao peito, mantendo os cotovelos próximos ao corpo. Empurre os halteres de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 8 a 12 repetições.
3. Supino declinado: Deite-se em um banco declinado com os pés apoiados no chão. Segure a barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e abaixe-a em direção ao peito, mantendo os cotovelos próximos ao corpo. Empurre a barra de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 8 a 12 repetições.

**Trapézio**

1. Remada alta com barra: Fique em pé com as pernas afastadas na largura dos ombros, segure uma barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e levante-a em direção ao pescoço, mantendo os cotovelos elevados. Desça a barra lentamente e repita o movimento. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.
2. Encolhimento de ombros com barra: Fique em pé com as pernas afastadas na largura dos ombros, segure uma barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e levante os ombros em direção às orelhas. Segure a posição por um segundo e, em seguida, abaixe os ombros lentamente. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.
3. Remada com halteres: Fique em pé com as pernas afastadas na largura dos ombros, segure um haltere em cada mão e incline o tronco para frente. Levante os halteres em direção ao teto, mantendo os cotovelos próximos ao corpo. Desça os halteres lentamente e repita o movimento. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.

**Tríceps**

1. Extensão de tríceps com corda na polia: Anexe uma corda à polia e segure as extremidades da corda com as mãos. Fique em pé de frente para a polia e estenda os braços para a frente. Dobre os cotovelos e abaixe a corda em direção à cabeça. Estenda os braços de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.
2. Flexão diamante: Coloque as mãos no chão com os dedos apontando para dentro e os polegares e indicadores se tocando para formar um diamante. Mantenha as pernas estendidas para trás. Mantenha o corpo reto e desça o peito em direção ao chão, dobrando os cotovelos e mantendo-os próximos ao corpo. Estenda os braços de volta para a posição inicial. Realize 3 séries de 12 a 15 repetições.
3. Tríceps testa com barra: Deite-se em um banco com os pés apoiados no chão. Segure uma barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e levante-a em direção ao teto. Dobrar os cotovelos e abaixar a barra em direção à testa. Estender os braços de volta à posição inicial. Realize 3 séries de 10 a 12 repetições.