

Treino Pull (3x)

- 1) Remada Curvada**
- 2) Remada Baixa Triângulo**
- 3) Pulley Frente ou Triângulo**
- 4) Terra**
- 5) Rosca Direta**
- 6) Rosca Scott**

Treino Push (3x)

- 1) Supino Inclinado**
- 2) Supino Reto**
- 3) Crossover Inferior**
- 4) Desenvolvimento**
- 5) Elevação Lateral**
- 6) Tríceps Corda**

Treino Leg (3x)

- 1) Extensora**
- 2) Hack Machine**
- 3) Leg 45**
- 4) Cadeira Flexora**
- 5) Cadeira Abdutora**
- 6) Panturrilha em Pé**
- 7) Panturrilha Sentado**