

Treino A/1	treino B/1	Treino C
Flexão de braço	Puxada alta	Agachamento
Supino reto	Remada baixa na polia	Afundo
Supino inclinado	Remada unilateral	Cadeira extensora
Crucifixo com halteres	Puxada frontal alta na polia	Cadeira Flexora

Treino A/2	treino B/2	Treino C/2
Tríceps no banco	Rosca martelo	mesa flexora
Tríceps coice	Rosca direta	Stiff
Testa com halteres	Rosca direta sentado	Elevação de panturrilha utilizando o leg press
Tríceps no banco	Rosca alternada	Elevação de panturrilha em pé no smith