

Treino Peito	Treino Costas	Treino Pernas
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 Tríceps	Treino Bíceps	Pernas e Panturrilha
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

Treino de Ombro
Desenvolvimento de ombro
elevação lateral com halteres
Elevação frontal
Crucifixo inverso