

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Agachamento sumô	
Peso	Agachamento búlgaro	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Voador (Peck Deck)	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Crucifixo inverso	
Peso Corporal	Flexão diamante	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Stiff com barra	
Peso	Agachamento smith	
Peso	Hip thrust	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira abduutora	
Peso Corporal	Isometria de parede	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca concentrada	
Peso	Pull Down	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Agachamento afundo	
Peso	Elevação de panturrilha sentado	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	