

Dia 1			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Supino reto com barra		
Peso	Supino inclinado com halteres		
Peso	Peck deck		
Peso	Crucifixo reto com halteres		
Peso Corporal	Abdominal crunch		

Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Puxada na frente		
Peso	Remada curvada		
Peso	Remada unilateral		
Peso	Remada cavaleiro		
Peso Corporal	Abdominal infra		

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Agachamento com barra		
Peso	Leg press		
Peso	Cadeira extensora		
Peso	Hip thrust		
Peso	Panturrilha		

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elevação lateral	
Peso	Elevação frontal	
Peso Corporal	Prancha	

Descrição

Dia 5			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Rosca direta		
Peso	Rosca concentrada		
Peso	Tríceps testa		
Peso	Tríceps pulley		
Peso Corporal	Abdominal crunch		