

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
Peso	Stiff com barra
Peso	Agachamento s
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira extensão
Peso	Cadeira abduto
Peso Corporal	Isometria de pa

Link

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

Dia 5			
Link	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	