

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Encolhimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Hip thrust	
Peso	Elevação de panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha no leg press	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 3

Exercício

Link

Puxada na frente

Remada curvada com barra

Remada unilateral com halteres

Remada cavaleiro

Rosca direta com barra

Rosca alternada com halteres

Abdominal infra

Prancha com toque