

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 abdutora	
Peso Corporal	Isometria de parede	

Dia 4			Dia 5		
Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente		Peso	Agachamento com barra	
Peso	Remada curvada		Peso	Leg press	
Peso	Remada unilateral com halteres		Peso	Cadeira extensora	
Peso	Rosca direta com barra		Peso	Agachamento afundo	
Peso	Rosca concentrada		Peso	Elevação de panturrilha sentado	
Peso	Pull Down		Peso Corporal	Abdominal oblíquo	