

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crucifixo reto com halteres	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	

Dia 2	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada	
Remada unilateral	
Remada cavaleiro	

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

Link

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

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta	
Peso	Rosca concentrada	
Peso	Tríceps testa	
Peso	Tríceps pulley	

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Abdominal crunch	