

Dia 1			Dia 2			Tipo
Exercício	Link		Exercício	Link		
Peso	Supino reto com barra		Peso	Puxada na frente		
Peso	Supino inclinado com halteres		Peso	Remada curvada com barra		
Peso	Peck deck		Peso	Remada unilateral com halteres		
Peso	Crucifixo reto com halteres		Peso	Remada cavalinho		
Peso Corporal	Flexão de braço (apoio no banco)		Peso	Pulley frente fechado		
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso	Rosca direta com barra		
Peso Corporal	Prancha com joelhos		Peso Corporal	Abdominal infra		Peso Corporal

Dia 3	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Cadeira flexora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha sentado	
Prancha	

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

Tipo
Peso
Peso Corporal
Peso Corporal

Dia 5**Exercício**[Link](#)

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Rosca martelo

Tríceps testa com barra

Tríceps pulley

Abdominal infra

Prancha com toque