

Dia 1			
Tipo	Exercício	Link	Tipo
Peso	Supino reto com barra		Peso
Peso	Supino inclinado com halteres		Peso
Peso	Peck deck		Peso
Peso	Tríceps testa com barra		Peso
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso

Day 2	
Exercise	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha	

Type
Peso
Peso Corporal

Dia 3		
Exercício	Link	Tipo
Puxada na frente		Peso
Remada curvada		Peso
Remada cavalinho		Peso
Rosca direta com barra		Peso Corporal
Abdominal infra		Peso Corporal

Dia 4	
Exercício	Link

Desenvolvimento com barra

Desenvolvimento com halteres

Elevação lateral com halteres

Prancha

Abdominal infra