

| Dia 1         |                               |      |
|---------------|-------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                     | Link |
| Peso          | Supino reto com barra         |      |
| Peso          | Puxada no pulley              |      |
| Peso          | Elevação lateral com halteres |      |
| Peso          | Tríceps na corda              |      |
| Peso          | Rosca scott                   |      |
| Peso Corporal | Remada alta                   |      |

| Dia 2         |                       |      |
|---------------|-----------------------|------|
| Tipo          | Exercício             | Link |
| Peso          | Agachamento com barra |      |
| Peso          | Leg press             |      |
| Peso          | Cadeira flexora       |      |
| Peso          | Agachamento afundo    |      |
| Peso Corporal | Elevação de pernas    |      |
| Peso Corporal | Hip thrust            |      |

| Dia 3         |                   |  |
|---------------|-------------------|--|
| Tipo          | Exercício         |  |
| Peso          | Supino inclinado  |  |
| Peso          | Remada unilateral |  |
| Peso          | Desenvolvimento   |  |
| Peso          | Kickback com h    |  |
| Peso          | Rosca alternada   |  |
| Peso Corporal | Encolhimento d    |  |

|      |
|------|
|      |
| Link |

| Dia 4         |                                      |      |
|---------------|--------------------------------------|------|
| Tipo          | Exercício                            | Link |
| Peso          | Stiff com barra                      |      |
| Peso          | Agachamento smith                    |      |
| Peso          | Cadeira extensora                    |      |
| Peso          | Elevação de panturrilha no leg press |      |
| Peso Corporal | L-Sit                                |      |
| Peso Corporal | Abdominal oblíquo                    |      |