

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Agachamento búlgaro	
Peso	Stiff com barra	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Hip thrust	
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com halteres	
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento smith	
Peso	Agachamento afundo	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Elevação de panturrilha sentada	
Peso	Cadeira abductora	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal bicicleta	

