

[illegible]

Dia 2	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada com barra	
Remada unilateral com halteres	
Remada cavalinho	
Pulley frente fechado	
Rosca direta com barra	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Hip thrust
Peso	Elevação de panturrilha sentada
Peso Corporal	Prancha lateral

Link

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 Corpora	Abdominal crunch	I
Peso Corpora	Prancha com toque	I

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca concentrada com halteres	
Peso	Rosca martelo	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Tipo
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso Corporal
Peso
Peso
Peso Corporal

Dia 6

Exercício

Link

Abdominal crunch

Abdominal infra

Prancha com toque

Prancha lateral

Elevação de panturrilha sentado

Elevação de panturrilha em pé

Isometria de core