

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

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Hack machine ou Smith (se houver)	
Peso	Elevação de panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Remada baixa na máquina	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca concentrada com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	

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	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Prancha com toque	