

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

Dia 2			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Puxada na frente		
Peso	Remada curvada		
Peso	Remada unilateral		
Peso	Remada cavalinho		
Peso Corporal	Abdominal infra		

Dia 3			
Tipo	Exercício	Link	Descrição
Peso	Agachamento com barra		
Peso	Leg press		
Peso	Cadeira extensora		
Peso	Hip thrust		
Peso	Panturrilha		

Dia 4			
Tipo	Exercício	Link	
Peso	Desenvolvimento com barra		
Peso	Desenvolvimento com halteres		
Peso	Elevação lateral		
Peso	Elevação frontal		
Peso Corporal	Prancha		

Dia 5				
Descrição	Tipo	Exercício	Link	Descrição
	Peso	Rosca direta		
	Peso	Rosca concentrada		
	Peso	Tríceps testa		
	Peso	Tríceps pulley		
	Peso Corporal	Abdominal crunch		