

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso Corpora	Abdominal crunch	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	

Dia 3	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada	
Remada cavaleiro	
Rosca direta com barra	
Abdominal infra	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 4

Exercício

Link

Desenvolvimento com barra

Desenvolvimento com halteres

Elevação lateral com halteres

Prancha

Abdominal infra