

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

Dia 2	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada	
Remada unilateral	
Remada cavalinho	
Abdominal infra	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com ba
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust
Peso	Panturrilha

Dia 4		
Link	Exercício	Link
	Peso Desenvolvimento com barra	
	Peso Desenvolvimento com halteres	
	Peso Elevação lateral	
	Peso Elevação frontal	
	<b>Peso Corpora</b> Prancha	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta	
Peso	Rosca concentrada	
Peso	Tríceps testa	
Peso	Tríceps pulley	
<b>Peso Corpora</b>	Abdominal crunch	