

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Puxada no pulley	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Tríceps na corda	
Peso	Rosca scott	
Peso	Remada alta	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Agachamento afundo	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Hip thrust	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Desenvolvimento militar com hã	
Peso	Kickback com halteres	
Peso	Rosca alternada	
Peso	Encolhimento de ombros com h	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Stiff com barra	
Peso	Agachamento smith	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Elevação de panturrilha no leg press	
Peso Corporal	L-Sit	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	