

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Remada cavaleiro	
Peso	Pulley frente fechado	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 3	
Exercício	Link

Agachamento com barra

Leg press

Cadeira extensora

Cadeira flexora

Hack machine ou Smith

Panturrilha em pé

Panturrilha sentado

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	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 5	
Exercício	Link

Rosca direta com barra
Rosca alternada com halteres
Rosca concentrada com halteres
Tríceps testa com barra
Tríceps pulley
Abdominal infra
Prancha com joelhos
Prancha lateral

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Abdominal crunch	
Peso	Abdominal infra	
Peso	Prancha com toque	
Peso	Prancha lateral	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Panturrilha com apoio (em degrau)	
Peso Corporal	Isometria de core	