

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino máquina	
Peso	Crucifixo reto	
Peso	Supino inclinado halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crossover polia leve	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Core com respiração	
Peso Corporal	Toque no ombro	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada frente	
Peso	Remada baixa	
Peso	Remada unilateral	
Peso	Pulldown com triangulo	
Peso	Pulldown fechado	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Core com apoio	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento na Smith	
Peso	Leg press	
Peso	Extensora	
Peso	Flexora	
Peso	Panturrilha	
Peso	Hip thrust	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Alongamento	
Peso Corporal	Respiração	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento halteres	
Peso	Elev. lateral	
Peso	Elev. frontal	
Peso	Crossover reverso	
Peso	Encolhimento	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Toque no ombro	
Peso Corporal	Respiração	
Peso Corporal	Alongamento de cervical	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta	
Peso	Rosca martelo	
Peso	Rosca alternada	
Peso	Tríceps polia	
Peso	Tríceps corda	
Peso	Tríceps banco	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 6		
Tipo	Exercício	
Peso	Agachamento leve	
Peso	Puxada com poleira	
Peso	Supino leve	
Peso	Remada baixa I	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Rosca direta leve	
Peso	Tríceps corda leve	
Peso Corporal	Alongamento posterior	
Peso Corporal	Prancha leve	
Peso Corporal	Respiração guiada	

