

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

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curva
Peso	Remada unilateral
Peso	Remada caval
Peso	Pulley frente fechado
Peso Corporal	Abdominal inferior

Dia 3			
	Tipo	Exercício	Link
Link	Peso	Agachamento com barra	
	Peso	Leg press	
	Peso	Cadeira extensora	
	Peso	Hip thrust	
	Peso	Elevação de panturrilha sentado	
	Peso	Elevação de panturrilha em pé	

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	Prancha com toque no ombro	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Rosca direta com barra
Peso	Rosca concentrada com barra
Peso	Tríceps testa de touro com barra
Peso	Tríceps pulley com barra
Peso	Rosca martelo com barra
Peso Corporal	Abdominal cru

Dia 6		
Link	Tipo	Exercício
	Peso	Abdominal crunch
	Peso	Abdominal infra
	Peso	Prancha com toque
	Peso	Prancha lateral
	Peso	Elevação de panturrilha sentado
	Peso	Elevação de panturrilha em pé