

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

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

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

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Hack machine ou Smith
Peso	Panturrilha em pé
Peso Corporal	Panturrilha sentado
Peso Corporal	Prancha lateral

Link

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	I
Peso Corporal	Prancha	I
Peso Corporal	Prancha com toque	I

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca alternada com halteres	
Peso	Rosca concentrada com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corpora	Abdominal infra	
Peso Corpora	Prancha com joelhos	
Peso Corpora	Prancha lateral	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corpora	
Peso Corpora	
Peso Corpora	

Dia 6

Exercício

Link

Abdominal crunch

Abdominal infra

Prancha com toque

Prancha lateral

Panturrilha em pé

Panturrilha sentado

Panturrilha com apoio (em degrau)

Isometria de core