

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  
 Elevação de 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 com toque	
Peso Corporal	Prancha	

Tipo	

Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

## **Dia 5**

### **Exercício**

Link

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Rosca martelo com halteres

Tríceps testa com barra

Tríceps pulley

Abdominal infra

Prancha lateral

Prancha com joelhos