

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto	
Peso	Peck deck	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps corda	
Peso Corporal	Abdominal crunch com peso	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Toque nos ombros	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada frente	
Peso	Remada curvada	
Peso	Remada unilateral	
Peso	Pulldown com triângulo	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca alternada com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Toques nos calcanhares	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Prancha com carga	
Peso Corporal	Core isométrico	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Elev. lateral	
Peso	Elev. frontal	
Peso	Crossover reverso	
Peso	Encolhimento com barra	
Peso Corporal	Abdominal crunch com carga	
Peso Corporal	Prancha lateral com peso	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Core ativo	
Peso Corporal	Respiração controlada	