

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha sentado	
Elevação de panturrilha em pé	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curvada com barra
Peso	Remada unilateral com halteres
Peso	Remada cavalinho
Peso	Rosca direta com barra
Peso Corporal	Abdominal infra

Dia 4			
Link	Tipo	Exercício	Link
	<b>Peso</b>	Desenvolvimento com barra	
	<b>Peso</b>	Desenvolvimento com halteres	
	<b>Peso</b>	Elevação lateral com halteres	
	<b>Peso</b>	Elevação frontal com halteres	
	<b>Peso Corpora</b>	Prancha com toque no ombro	
	<b>Peso Corpora</b>	Prancha lateral	