

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 5	
Exercício	Link

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Tríceps testa com barra

Tríceps pulley

Rosca martelo com halteres

Abdominal crunch

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal Abdominal crunch

Peso Corporal Abdominal infra

Peso Corporal Prancha com toque

Peso Corporal Prancha lateral

Peso Elevação de panturrilha sentado

Peso Elevação de panturrilha em pé