

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 no chão	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

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 Corporal	Abdominal infra	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Hip thrust	
Peso	Elevação de panturrilha sentada	
Peso	Elevação de panturrilha em pé	

Dia 4		
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</b>	Encolhimento com halteres	
<b>Peso Corporal</b>	Prancha com toque no ombro	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
<b>Peso</b>	Rosca direta com barra	
<b>Peso</b>	Rosca concentrada com halteres	
<b>Peso</b>	Tríceps testa com barra	
<b>Peso</b>	Tríceps pulley	
<b>Peso</b>	Rosca martelo com halteres	
<b>Peso Corporal</b>	Abdominal crunch	