

[illegible]

Dia 3	
Exercício	Link

Agachamento com barra

Leg press

Cadeira extensora

Cadeira flexora

Hip thrust

Elevação de panturrilha sentado

Prancha

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	Prancha lateral	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 5

Exercício

Link

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Rosca martelo

Tríceps testa com barra

Tríceps pulley

Abdominal infra

Prancha com toque