

Dia 1			Dia 2			Tipo
Exercício	Link		Exercício	Link		
Peso	Supino reto com barra		Peso	Agachamento com barra		
Peso	Supino inclinado com halteres		Peso	Leg press		
Peso	Peck deck		Peso	Cadeira extensora		
Peso	Crucifixo reto com halteres		Peso	Hip thrust		
Peso	Tríceps testa com barra		Peso	Elevação de panturrilha sentado		
Peso Corporal	Abdominal crunch		Peso	Elevação de panturrilha em pé		Peso Corporal

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

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Elevação frontal com halteres	
Peso	Prancha com toque no ombro	
Peso	Prancha lateral	