

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Agachamento búlgaro	
Peso	Agachamento afundo	
Peso Corporal	Agachamento isométrico	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Desenvolvimento militar com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Crossover	
Peso Corporal	Flexão de braço declinada	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Stiff com barra	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Agachamento sumô	
Peso	Hip thrust	
Peso	Cadeira abductora	
Peso Corporal	Elevação pélvica (com mochila)	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca martelo	
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	
Peso	Elevação de panturrilha sentado	
Peso	Elevação de panturrilha na leg press	
Peso	Elevação de panturrilha em pé	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal oblíquo	