

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Agachamento sumô	
Peso	Agachamento búlgaro	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Voador (Peck Deck)	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Crucifixo inverso	
Peso Corporal	Flexão diamante	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Stiff com barra
Peso	Agachamento s
Peso	Hip thrust
Peso	Cadeira extensão
Peso	Cadeira abduto
Peso Corporal	Isometria de pa

Dia 4				Dia 5				Tipo
Link	Tipo	Exercício	Link	Tipo	Exercício	Link		
	Peso	Puxada na frente		Peso	Agachamento com barra			Peso
	Peso	Remada curvada		Peso	Leg press			Peso
	Peso	Remada unilateral com halteres		Peso	Cadeira extensora			Peso
	Peso	Rosca direta com barra		Peso	Agachamento afundo			Peso
	Peso	Rosca concentrada		Peso	Elevação de panturrilha sentado			Peso
	Peso Corporal	Pull Down		Peso Corporal	Abdominal oblíquo			Peso Corporal

Day 6**Exercício**[Link](#)

Agachamento com barra

Leg press

Remada curvada

Puxada no pulley

Cadeira extensora

Abdominal bicicleta