

| Dia 1 | | |
|-------|-------------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Supino inclinado com halteres | |
| Peso | Remada baixa | |
| Peso | Desenvolvimento com barra | |
| Peso | Tríceps testa com barra | |
| Peso | Rosca scott | |
| Peso | Encolhimento de ombros com halteres | |

| Dia 2 | | |
|---------------|--|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Agachamento com barra | |
| Peso | Stiff com barra | |
| Peso | Cadeira flexora | |
| Peso | Elevação de panturrilha em pé (com peso) | |
| Peso Corporal | Abdominal infra | |
| Peso Corporal | Hip thrust | |

| Dia 3 | | |
|---------------|--------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Voador (Peck Deck) | |
| Peso | Puxada na frente | |
| Peso | Remada unilateral com halteres | |
| Peso | Elevação lateral com halteres | |
| Peso | Tríceps na corda | |
| Peso | Rosca direta com barra | |
| Peso Corporal | Remada invertida na Mesa | |

| Dia 4 | | |
|---------------|--------------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Leg press | |
| Peso | Agachamento smith | |
| Peso | Agachamento afundo | |
| Peso | Cadeira extensora | |
| Peso | Elevação de panturrilha no leg press | |
| Peso Corporal | Prancha | |