

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso Corporal	Flexão de braço	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curva
Peso	Remada unilateral
Peso	Remada caval
Peso	Pulley frente fe
Peso Corporal	Abdominal infr

Link

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Hip thrust	
Peso	Elevação de panturrilha sentado	
Peso	Elevação de panturrilha em pé	

1

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 com toque no ombro	

Dia 5	
Tipo	Exercício
Peso	Rosca direta c
Peso	Rosca concen
Peso	Tríceps testa c
Peso	Tríceps pulley
Peso	Rosca martelo
Peso Corporal	Abdominal cru

Link

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Abdominal crunch	
Peso	Abdominal infra	
Peso	Prancha com toque	
Peso	Prancha lateral	
Peso	Elevação de panturrilha sentado	
Peso	Elevação de panturrilha em pé	