

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

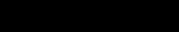
Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Desenvolvimento militar com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Crossover	
<b>Peso Corporal</b>	Flexão de braço declinada	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Stiff com barra	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Agachamento sumô	
Peso	Hip thrust	
Peso	Cadeira abdutora	
<b>Peso Corporal</b>	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	

Dia 6	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com peso
Peso	Leg press
Peso	Remada curvada
Peso	Puxada no puller
Peso	Cadeira extensora
Peso Corporal	Abdominal bicicleta



Link