



| Dia 2                          |      |
|--------------------------------|------|
| Exercício                      | Link |
| Puxada na frente               |      |
| Remada curvada com barra       |      |
| Remada unilateral com halteres |      |
| Remada cavaleiro               |      |
| Pulley frente fechado          |      |
| Abdominal infra                |      |

| Dia 3 |                                 |
|-------|---------------------------------|
| Tipo  | Exercício                       |
| Peso  | Agachamento com barra           |
| Peso  | Leg press                       |
| Peso  | Cadeira extensora               |
| Peso  | Hip thrust                      |
| Peso  | Elevação de panturrilha sentada |
| Peso  | Elevação de panturrilha em pé   |

|      |
|------|
|      |
| Link |

| 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 Corpora | Prancha com toque no ombro    |      |

| Dia 5        |                                |      |
|--------------|--------------------------------|------|
| Tipo         | Exercício                      | Link |
| Peso         | Rosca direta com barra         |      |
| Peso         | Rosca concentrada com halteres |      |
| Peso         | Tríceps testa com barra        |      |
| Peso         | Tríceps pulley                 |      |
| Peso         | Rosca martelo com halteres     |      |
| Peso Corpora | Abdominal crunch               |      |