

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto máquina	
Peso	Peck deck	
Peso	Tríceps corda na polia	
Peso	Tríceps testa com barra leve	
Peso Corporal	Abdominal crunch máquina	
Peso Corporal	Prancha curta	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento Smith	
Peso	Leg press	
Peso	Extensora	
Peso	Panturrilha sentada	
Peso	Hip thrust	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada frente	
Peso	Remada baixa	
Peso	Rosca direta	
Peso	Rosca alternada	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral com apoio	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento sem carga	
Peso	Supino reto leve	
Peso	Puxada frente leve	
Peso	Desenvolvimento leve	
Peso	Abdominal com bola	
Peso Corporal	Alongamento geral	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Hip thrust	
Peso	Extensora	
Peso	Abdução no aparelho	
Peso	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com apoio	