

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento Smith	
Peso	Leg press	
Peso	Extensora	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Abdução na máquina	
Peso	Abdominal crunch máquina	
Peso	Prancha com apoio	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto máquina	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Puxada frente	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Abdominal infra com peso	
Peso	Prancha lateral	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Hip thrust unilateral	
Peso	Panturrilha no leg press	
Peso	Abdução no aparelho	
Peso	Crunch com peso (anilha leve)	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento	
Peso	Remada baixa	
Peso	Puxada frente	
Peso	Desenvolvimento	
Peso	Abdominal	
Peso	Prancha	