

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

Dia 2	
Exercício	Link
Puxada na frente	
Remada curvada com barra	
Remada unilateral com halteres	
Remada cavalinho	
Pulley frente fechado	
Rosca direta com barra	
Abdominal infra	
Prancha	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Cadeira flexora
Peso	Hack machine ou Smith
Peso	Elevação de panturrilha em sentado
Peso Corporal	Panturrilha sentado
Peso Corporal	Prancha lateral

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	Abdominal crunch	I
	Peso Corpora	Prancha com toque	I
	Peso Corpora	Prancha	I

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca concentrada com halteres	
Peso	Rosca martelo com halteres	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps pulley	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha lateral	
Peso Corporal	Prancha com joelhos	