

[illegible]

Dia 3	
Exercício	Link

Agachamento com barra

Leg press

Cadeira extensora

Cadeira flexora

Hip thrust

Elevação de panturrilha sentado

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 Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com toque	

Tipo	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso	
Peso Corporal	
Peso Corporal	

Dia 5	
Exercício	Link

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Rosca martelo

Tríceps testa com barra

Tríceps pulley

Abdominal infra

Prancha lateral

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link

Peso Corporal Abdominal crunch

Peso Corporal Abdominal infra

Peso Corporal Prancha com toque

Peso Corporal Prancha lateral

Peso Elevação de panturrilha sentado

Peso Elevação de panturrilha em pé

Peso Corporal Isometria de core