

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento livre com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Abdução no aparelho	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com tempo	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Desenvolvimento na máquina	
Peso	Puxada frente na polia	
Peso	Rosca direta com barra leve	
Peso	Abdominal infra com peso	
Peso Corporal	Crunch com pausa	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Hip thrust unilateral	
Peso	Panturrilha na máquina	
Peso	Glúteo 4 apoios na polia baixa	
Peso Corporal	Abdominal com bola	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento na Smith	
Peso	Remada baixa	
Peso	Puxada com corda	
Peso	Desenvolvimento leve	
Peso	Crunch com rotação	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Glúteo na polia (chute para trás)	
Peso	Abdução máquina com isometria	
Peso	Crunch com anilha	
Peso	Elevação de pernas com pausa	
Peso	Prancha lateral com tempo	