

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Remada baixa	
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Rosca scott	
Peso Corporal	Encolhimento de ombros com halteres	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Stiff com barra	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Elevação de panturrilha em pé (com peso)	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Hip thrust	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Voador (Peck Deck)	
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Tríceps na corda	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso Corporal	Remada invertida na Mesa	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Leg press	
Peso	Agachamento smith	
Peso	Agachamento afundo	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Elevação de panturrilha no leg press	
Peso Corporal	Prancha	