

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Crucifixo inclinado com halteres	
Peso	Crossover na polia	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elev. lateral na máquina	
Peso	Encolhimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Elevação de pernas	
Peso Corporal	Prancha lateral com carga	
Peso Corporal	Toques nos calcanhares	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Leg press	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Stiff com barra	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com peso	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada frente	
Peso	Remada curvada	
Peso	Remada baixa	
Peso	Pulldown neutro	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca concentrada	
Peso Corporal	Abdominal com peso	
Peso Corporal	Prancha frontal	
Peso Corporal	Core isométrico com carga	
Peso Corporal	Respiração controlada	