

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Tríceps testa com barra	
Peso	Tríceps polia alta (corda)	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Toque no calcanhar	
Peso Corporal	Elevação de pernas	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Pulldown fechado	
Peso	Rosca direta com barra	
Peso	Rosca martelo com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Prancha com deslocamento	
Peso Corporal	Core com carga	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento com barra	
Peso	Cadeira extensora	
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Leg press	
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso Corporal	Core isométrico	
Peso Corporal	Respiração profunda	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elev. lateral com halteres	
Peso	Elev. frontal com halteres	
Peso	Crossover inverso (posterior)	
Peso	Encolhimento com halteres	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Prancha com braço estendido	
Peso Corporal	Toque no calcanhar	
Peso Corporal	Respiração diafragmática	