

Dia 2	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha sentado	
Elevação de panturrilha em pé	

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Puxada na frente
Peso	Remada curvada com barra
Peso	Remada unilateral com halter
Peso	Remada cavaleiro
Peso	Rosca direta com barra
Peso Corporal	Abdominal infra

Link

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Desenvolvimento com barra	
Peso	Desenvolvimento com halteres	
Peso	Elevação lateral com halteres	
Peso	Elevação frontal com halteres	
Peso Corporal	Prancha com toque no ombro	
Peso Corporal	Prancha lateral	