

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto com barra	
Peso	Supino inclinado com halteres	
Peso	Peck deck	
Peso	Crucifixo reto com halteres	
Peso Corporal	Flexão de braço no chão	
Peso Corporal	Abdominal crunch	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Puxada na frente	
Peso	Remada curvada com barra	
Peso	Remada unilateral com halteres	
Peso	Remada cavalinho	
Peso	Pulley frente fechado	
Peso Corporal	Abdominal infra	

Dia 3	
Exercício	Link
Agachamento com barra	
Leg press	
Cadeira extensora	
Hip thrust	
Elevação de panturrilha sentado	
Elevação de panturrilha em pé	

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

	<b>Tipo</b>
	Peso
	<b>Peso Corporal</b>

**Dia 5****Exercício**[Link](#)

Rosca direta com barra

Rosca concentrada com halteres

Tríceps testa com barra

Tríceps pulley

Rosca martelo com halteres

Abdominal crunch