

Dia 1			
Tipo	Exercício	Link	Tipo
Peso	Supino reto com barra		Peso
Peso	Supino inclinado com halteres		Peso
Peso	Peck deck		Peso
Peso	Crucifixo reto com halteres		Peso

Dia 2	
Exercício	Link

Puxada na frente
Remada curvada
Remada unilateral
Remada cavalinho

Dia 3	
Tipo	Exercício
Peso	Agachamento com barra
Peso	Leg press
Peso	Cadeira extensora
Peso	Hip thrust

Dia 4		
Link	Exercício	Link
	Peso	Desenvolvimento com barra
	Peso	Desenvolvimento com halteres
	Peso	Elevação lateral
	Peso	Elevação frontal

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Rosca direta	
Peso	Rosca concentrada	
Peso	Tríceps testa	
Peso	Tríceps pulley	

Dia 6		
Tipo	Exercício	Link
Peso Corporal	Abdominal crunch	
Peso Corporal	Abdominal infra	
Peso	Panturrilha sentado	
Peso	Panturrilha em pé	
Peso Corporal	Prancha	
Peso Corporal	Abdominal crunch	