

| Dia 1 | | |
|---------------|-------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Agachamento na máquina Smith | |
| Peso | Leg press 45° | |
| Peso | Cadeira extensora | |
| Peso | Hip thrust com barra | |
| Peso | Abdução no aparelho | |
| Peso | Abdominal crunch na máquina | |
| Peso | Elevação de pernas na prancha | |
| Peso Corporal | Prancha frontal | |

| Dia 2 | | |
|---------------|-----------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Cadeira flexora | |
| Peso | Stiff com halteres | |
| Peso | Hip thrust unilateral com anilha | |
| Peso | Panturrilha no leg press | |
| Peso | Abdução no cross com tornozeleira | |
| Peso Corporal | Abdominal infra com bola | |
| Peso Corporal | Prancha lateral | |

| Dia 3 | | |
|---------------|------------------------------|------|
| Tipo | Exercício | Link |
| Peso | Supino reto na máquina | |
| Peso | Desenvolvimento com halteres | |
| Peso | Puxada frente | |
| Peso | Rosca alternada com halteres | |
| Peso | Abdominal crunch com anilha | |
| Peso Corporal | Elevação de pernas no banco | |
| Peso Corporal | Prancha frontal com tempo | |

