

Dia 1		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento Hack	
Peso	Leg press	
Peso	Extensora	
Peso	Hip thrust	
Peso	Abdução na máquina	
Peso	Abdominal crunch máquina	
Peso Corporal	Prancha com apoio	

Dia 2		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Supino reto máquina	
Peso	Desenvolvimento com halteres leves	
Peso	Puxada frente	
Peso	Rosca direta com barra leve	
Peso Corporal	Abdominal infra com peso leve	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 3		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Cadeira flexora	
Peso	Stiff com halteres	
Peso	Hip thrust unilateral	
Peso	Panturrilha no leg press	
Peso	Abdução no aparelho	
Peso	Crunch com peso	

Dia 4		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Agachamento	
Peso	Remada baixa	
Peso	Puxada frente	
Peso	Desenvolvimento	
Peso Corporal	Abdominal	
Peso Corporal	Prancha	

Dia 5		
Tipo	Exercício	Link
Peso	Hip thrust com barra	
Peso	Ponte no banco com peso (glúteo)	
Peso	Abdução máquina	
Peso	Abdominal infra com bola	
Peso	Crunch com anilha	
Peso Corporal	Prancha lateral	

Dia 6		
Tipo	Exercício	
Peso	Agachamento l	
Peso	Remada baixa	
Peso	Desenvolvimen	
Peso	Puxada com co	
Peso Corporal	Abdominal	
Peso Corporal	Prancha	

